

Satu Vuorenmaa

**ELÄINTEN MERKITYS VILLANUTUN NUORTEN
HYVINVOINNILLE
Työntekijöiden näkökulma**

**Opinnäytetyö CENTRIA AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma
Toukokuu 2014**

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Yksikkö CENTRIA AMMATTIKORKEAKOULU Ylivieska	Aika Toukokuu 2014	Tekijä/tekijät Satu Vuorenmaa
Koulutusohjelma Sosiaalian koulutusohjelma		
Työn nimi Eläinten merkitys VillaNutun nuorten hyvinvoinnille: työntekijöiden näkökulma		
Työn ohjaaja Helinä Nurmenniemi	Sivumäärä 42+2	
Työelämäohjaaja Juha Kylli		
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia eläinten merkitystä VillaNutun nuorten hyvinvoinnille työntekijöiden näkökulmasta. Tavoitteena oli saada tietoa siitä, minkälaisia asioita nuoret oppivat eläinavusteisen toiminnan johdosta ja miten työntekijät haluaisivat kehittää eläinavusteista toimintaa VillaNutussa.</p> <p>Opinnäytetyön teoreettinen tausta rakentui murrosiän kehitysvaiheista, hyvinvoinnista, eläimistä hyvinvoinnin tukena ja eläinavusteisesta toiminnasta. Tutkimus oli kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, joka toteutettiin avoimia kysymyksiä sisältävällä kyselylomakkeella. Kyselylomakkeet lähetettiin sähköpostilla VillaNuttuun ja kyselyyn vastasi 8 VillaNutun työntekijää. Vastaukset analysoitiin sisällönanalyysillä.</p> <p>Tutkimustulosten mukaan VillaNutun nuoret kokevat eläinten hoitamisen mielekkäänä arjen askareena. Nuoret saavat eläimistä turvaa ja lohduttajan silloin, kun eivät sitä aikuiselta uskalla hakea. Nuoret oppivat eläimiltä vastuun ottamista, elämän luonnollista kiertokulkua, peilaamaan omia tunteitaan ja sietämään epämiellyttäviä tehtäviä. Eläimet aktivoivat nuoria lenkkeilemään ja toimivat sosiaalisten tilanteiden helpottajina. Suurin merkitys eläimillä on nuorten psyykkiselle hyvinvoinnille, niiden läsnäolo rauhoittaa nuorten käyttäytymistä. Tulosten mukaan eläimiä tulisi hyödyntää aktiivisemmin nuorten kuntoutuksessa ja harkita eläinterapian käyttöönottoa.</p>		

Asiasanat

lastensuojelu, murrosikä, hyvinvointi, eläimet, sijaishuolto

ABSTRACT

CENTRIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES Ylivieska unit	Date May 2014	Author Satu Vuorenmaa
Degree programme Degree programme of Social Services		
The importance of animals for VillaNuttus adolescents welfare: employees point of view		
Instructor Helinä Nurmenniemi		Pages 42+2
Supervisor Juha Kylli		
<p>The purpose of the study was to study the importance of animals for the welfare of the adolescents in VillaNuttu from the employees' point of view. The goal was to gather information about the things that adolescents learn during animal assisted activities and how the personnel would like to develop the animal assisted activities at VillaNuttu.</p> <p>In the theoretical base of this study the focus was on the stages of an adolescent's development and well-being, animals supporting the well-being of adolescents and animal assisted activities. The study was A qualitative study, which was carried out with a questionnaire involving open questions. The questionnaires were sent to the personnel of VillaNuttu by email and altogether eight replies were received. The Answers were analysed using content analysis.</p> <p>According to the results the adolescents of VillaNuttu experienced taking care of the animals as a pleasant activity. The adolescents experienced that animals provided safety and comfort to them in situations when they had no courage to ask for it from adults. The adolescents also learn taking responsibility, facing the different stages of life, reflecting their emotions and tolerating uncomfortable situations. The animals activate adolescents to exercise and ease the situations in everyday life.</p> <p>According the results the animals play a particularly important in the psychological well-being of the adolescents, and their presence calms an adolescent's behavior. The results indicate that the animals could be used more to rehabilitate the adolescents and the possibilities of using animal therapy should be considered.</p>		
Keywords adolescence, animal, child- welfare, foster care, welfare		

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 VILLANUTTU	3
3 MURROSIÄN KEHITYSVAIHEET	5
3.1 Fyysinen kehitys	7
3.2 Psyykkinen kehitys	8
3.3 Sosiaalinen kehitys	10
3.4 Murrosiän haasteet	12
4 HYVINVOINTI	15
4.1 Hyvinvointi arjessa	16
4.2 Hyvinvoinnin edistäminen	17
4.3 Nuorten hyvinvointi	19
4.4 Eläimet hyvinvoinnin tukena	20
5 ELÄINAVUSTEINEN TOIMINTA	24
5.1 Eläinavusteinen toiminta	25
5.2 Eläinterapia	26
6 TUTKIMUSPROSESSI	28
6.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset	29
6.2 Tutkimusmenetelmä	30
6.3 Tutkimuksen luotettavuus	32
7 TULOKSET	33
7.1 Eläinten merkitys nuorille	33
7.2 Eläin opettajana	34
7.3 Eläimet hyvinvoinnin edistäjänä	35
7.4 Eläinavusteisen toiminnan kehittäminen	37
8 JOHTOPÄÄTÖKSET	38
9 POHDINTA	41

LÄHTEET

LIITTEET

1 JOHDANTO

Halusin yhdistää opinnäytetyössäni omat mielenkiinnonkohteet, eläimet ja opiskeluiden puolesta nuoret. Olen aina omistanut jonkin lemmikkieläimen ja suurin osa harrastuksistani liittyy vahvasti eläinten kanssa tekemiseen. Itse olen kokenut ja todennut eläimillä olevan positiivisia vaikutuksia hyvinvointiini sekä olen oppinut eläimiltä paljon. Opiskeluiden myötä olen tutustunut eläinavusteisiin menetelmiin, joita hyödynnetään yhä enemmän sosiaali- ja terveysalalla.

Lähdin ehdottamaan opinnäytetyöni aihetta VillaNutulle juuri sen vuoksi, että heillä on oma ymmärrys ja kokemus eläinten hyödyntämisestä nuorten kanssa työskenneltäessä. Eläinten merkitystä ihmisten hyvinvoinnille on tutkittu erityisesti ulkomailla, ja sillä on todettu olevan positiivisia vaikutuksia mielialaan ja hyvinvointiin. Tavoitteena tutkimukselle on tuottaa Villanutulle tietoa juuri heidän nuorten ja työntekijöiden kokemuksista eläinavusteisesta toiminnasta sekä tuovan uusia ideoita toiminnan kehittämiseksi.

Keväällä 2013 olin yhteydessä VillaNuttuun ja ehdotin opinnäytetyön aihetta. Villanuttu on lastensuojeluyksikkö Paavolassa, jossa hyödynnetään eläinavusteista toimintaa. Tutkimuksen tarkoituksena on saada tietoa eläinavusteisen toiminnan merkitystä VillaNutun nuorten hyvinvoinnille työntekijöiden näkökulmasta, minkälaisia asioita ja taitoja nuoret oppivat eläinavusteisen toiminnan avulla ja miten VillaNutun eläinavusteista toimintaa voisi kehittää. Toivon tutkimuksen antavan mahdollisuuden VillaNutun työntekijöille pohtia eläinten merkitystä nuorille sekä herättää ajatuksia siitä, miten monella eri tavalla eläimiä voidaan hyödyntää tehokkaammin työssä nuorten parissa.

Teoriaosuudessa käsitellään murrosiän kehitysvaiheita. Kaikki käyvät läpi murrosiän, toisilla se näkyy voimakkaammin kuin taas joillakin se menee huomaamatta ohi. Käyn läpi myös hyvinvointia, joka koostuu fyysisestä, psyykkisestä ja henkisestä puolesta. Eläimillä on tutkimusten mukaan positiivisia vaikutuksia ihmisiin kokonaisvaltaisesti, joten koin tärkeäksi käydä teoriaosuudessa läpi kaikki hyvinvoinnin osat. Lopuksi käsittelen eläimen merkitystä ihmisen hyvinvoinnille, sekä eläinavusteista toimintaa ja eläinterapiaa. Opinnäytetyöni keskeisiä käsitteitä ovat murrosikä, hyvinvointi ja eläimet.

Opinnäytetyö on kvalitatiivinen, tutkimusaineisto on kerätty avoimia kysymyksiä sisältävällä lomakkeella. Kysymykset pyrin muotoilemaan mahdollisimman avoimiksi. Lähetin kysymyslomakkeen ja saatekirjeen VillaNuttuun sähköpostitse ja sain vastaukset kahdeksalta työntekijältä. Tutkimustulokset analysoin sisällönanalyysillä, ja pääluokiksi muodostuivat eläinten merkitys nuorille, eläinopettajana, eläimet hyvinvoinnin edistäjinä ja eläinavusteisen toiminnan kehittäminen.

2 VILLANUTTU

VillaNuttu on Paavolassa sijaitseva vuonna 2004 perustettu lastensuojeluyksikkö. Tilat ovat kodinomaisia, jotka mahdollistavat nuorille normaalin arjen. Tilavan päärakennuksen lisäksi pihapiirissä on puutarha, josta löytyy niin marjapensaita, kuin mansikka- ja perunamaa. Villanutun vuohet asustavat samassa pihassa sijaitsevassa hirsirakennuksessa. Eläinten hyödyntäminen lasten ja nuorten mielenterveyden tukijana näkyy Villanutun arjessa vahvasti. Villanutussa on eläimiä laidasta laitaan, kuten koira, kissoja, vuohia ja kilpikonna. Pieneläinten hoito ja kasvatus on yksi tärkeimmistä VillaNutun menetelmistä, eläinten hoitoon osallistuvat kaikki lapset yhdessä henkilökunnan kanssa. VillaNutun arvoja ovat vuoropuhelu ja ratkaisukeskeisyys, huolenpito, yhteiset säännöt ja turvallisuus, nähdyksi ja kuulluksi tuleminen niin yksilöllisesti kuin osallistaenkin sekä perhe- ja ihmissuhteiden jatkuvuus. Arvoja ovat myös usko unelmiin ja niiden voimaan kantaa eteenpäin ja opiskeluun, joka turvaa itsenäisen elämän. (VillaNuttu 2013.)

VillaNutun avohuoltoyksikkö Villis tarjoaa avohuollon tukitoimena sijoitetuille lapsille ja nuorille avohuollon palveluja. Villiksen kohderyhmänä ovat 0-18-vuotiaat lapset ja nuoret, joilla voi olla haasteita koulunkäynnissä, arjen rajoissa tai lapsi/nuori tarvitsee perheensä tilanteen vuoksi väliaikaista tukea arkeen ja mahdollisuutta hengähdystaukoon. (VillaNuttu 2013.)

VillaNuttu tarjoaa myös sijaishuoltoa ja kuntoutusta erityisyksikkö VillaSylissä 10–18-vuotiaille nuorille. VillaSylissä asuvilla nuorilla on kuntoutumisessa usein tarvetta psykiatriselle osaamisella ja vakaalle arjelle. Yleisimpiä haasteita VillaSyliin tulevilla nuorilla ovat mm. vaikeuksia koulunkäynnissä, käytöshäiriöitä, mielenterveys- tai neuropsykologisia häiriöitä, päihteiden käyttöä, keskittymisvaikeuksia tai sosiaalisten tilanteiden pelkoa. VillaSylin tavoitteena on, että nuorella on pois muuttaessa koulutodistus, paljon unelmia ja hyvät eväät tasapainoiseen elämään. Keskeisin tavoite on tukea nuorta itsenäiseen elämään ja

vastuulliseen aikuisuuteen kasvamiseen. Lisäksi VillaSylin yhtenä toiminta-ajatuksena on arjen arvokkuus, eli tehdä arjesta arvokasta pienissäkin omien ja yhteisten kokemusten kautta. Nuorten kuntoutuksessa huomioidaan aina läheisverkosto sekä perheen ja nuoren vuorovaikutuksen tukeminen. Vanhempia tuetaan vanhemman roolissa ja tavoitteena on aina perheen yhdistäminen. (VillaNuttu 2013.)

VillaSylissä on moniammatillinen työryhmä vastaamassa haastavien lasten erityistarpeisiin, kuten psykoterapeutti, toimintaterapeutti, psykiatrinen sairaanhoitaja ja konsultoiva psykiatrian erikoislääkäri. Erityisosaamista Villasyllissä on eläinten hyödyntämisestä mielenterveyden edistäjänä, psykiatrasta osaamista, vahvaa perhe- ja verkostotyötä, psykoterapia- ja perheterapiapalveluista, selkeästä päivärytmistä, koulunkäynnin tukemisesta ja erityispedagogiikasta. Keskeisimpiä menetelmiä VillaSylissä ovat ratkaisukeskeisyys, avoin dialogi, toiminta- ja yksilöterapia, arkielämän ja sosiaalisten taitojen harjoittelu, erilaiset toiminnalliset menetelmät ja eläinavusteinen toiminta. Kasvatusperiaatteet VillaSylissä perustuvat jokaisen lapsen ja nuoren yksilölliseen ja tavoitteelliseen hoito-, kuntoutus ja kasvatussuunnitelmaan. Kasvatuksen keskeisimpiä periaatteita ovat oikean ja väärän tunnistamisen opettelu, jokaisen yksilön huomioinen yhteisön jäsenenä, fyysisen ja psyykkisen turvallisuuden takaaminen sekä hoiva ja huolenpito ja myös Ben Furmanin vastuunportaiden hyödyntäminen. (VillaNuttu 2013.)

3 MURROSIÄN KEHITYSVAIHEET

Nuoruusiässä eli keskimäärin 10- 18-vuotiaana käydään läpi kehitysvaihe, jonka kautta siirrytään lapsuudesta aikuisuuteen. Tuon kehitysvaiheen, murrosiän, käyvät läpi kaikki omalla tahdillaan. Vaikka kehityksen alkaminen ja kulku on jokaisella yksilöllistä, on kehitysjärjestys jokaisella sama. (Hietala, Kaltiainen, Metsärinne & Vanhala 2010, 39.) Varhaisnuoruudessa eli 12- 14-vuotiaana on keskeistä opettelu suhtautumaan omaan kehon muutoksiin, uudenlaiseen suhteeseen vanhempiin ja itsenäistymiseen. Varsinaisessa nuoruudessa, 15- 17-vuotiaana, opetellaan seksuaalisuutta ja sen tuomaa täysin uutta maailmaa. Jälkinuoruudessa eli ikävuosina 18- 22 rakennetaan identiteettiä ja tehdään tulevaisuutta koskevia valintoja. Murrosikä kestää keskimäärin 2- 5 vuotta. Joillakin nuorilla se menee ohitse huomaamatta, kun taas toisilla se on hyvin myrskyistä aikaa. Murrosiän kestoon, alkamisajankohtaan ja laatuun osaltaan vaikuttaa perimä. (Aalberg & Siimes 2007.)

Vielä ei tiedetä tarkkaan, minkä vuoksi murrosiän alkaminen on yksilöllistä, mutta vahvasti siihen vaikuttavat geenit ja vanhempien kehityksen alkamisajankohta. Ylipainoisilla lapsilla aikainen murrosiän alkaminen on todennäköisempää kuin normaalipainoisilla. (Sinkkonen 2010, 23.) Nykytutkimuksilla on saatu selville, että turvattomalla kasvuympäristöllä ja traumaattisilla kokemuksilla voi olla yhteys aikaiseen murrosiän alkamiseen, näin lapsi sovittaa omaa kasvuaan ja kehitystään olemassa oleviin olosuhteisiin (Nurmi 2013, 52; Sinkkonen 2012, 32).

Kovin aikainen murrosiän alkaminen on niin psyykkisesti kuin sosiaalisesti nuorella rankkaa. Muista ikätovereista erottuminen voi tuntua raskaalta ja aiheuttaa harmia psyykkiselle kehitykselle. Pohjois- Amerikassa jo osa kolmasluokkalaisista tytöistä on kokenut murrosiän tuomia fyysisiä muutoksia, ja samalla on huomattu, että he ovat alttiimpia ahdistuneisuudelle,

masentuneisuudelle ja syömishäiriöihin. Murrosiän alkamista ei voi kukaan päättää tai siirtää, mutta kuten jo edellä mainittiin, ylipaino ja kuormitus elämässä ovat tiedossa olevia tekijöitä aikaistamaan murrosikää. (Sinkkonen 2010, 23- 28.)

Murrosikä on nuorelle raskasta aikaa. Samaan aikaan tapahtuu paljon muutoksia, niin omassa kehossa kuin mielessä. Nuoren täytyy oppia hyväksymään muutokset itsessään, ja nuori hakee hyväksyntää niin kaveripiiristään kuin vanhemmiltaan. (Sinkkonen 2010, 30; Sinervo & Jarasto 1999, 14.) Jotta nuori arvostaisi itseään ja hyväksyisi tapahtuvat muutokset, tulee perheen ja lähipiirin hyväksyä nuori sellaisenaan ja antaa hänen kasvaa omaa tahtiaan. Kasvavaa nuorta ei tule verrata muihin, koska jokainen kehittyy yksilöllisesti. (Sinervo & Jarasto 1999, 29.)

Kasvu ja kehitys tapahtuvat omaa tahtiaan, ja siihen vaikuttaa monet ulkopuoliset tekijät. Kasvua muovaavia ulkopuolisia tekijöitä ovat mm. ympäristö jossa nuori elää, perheen ja suvun arvomaailma, perheen rakenne eli onko kyseessä uusperhe vai ydinperhe, harrastukset, kaverisuhteet ja jopa maailman talous, eletäänkö lama- aikaa vai nousukautta. (Sinkkonen 2012, 63.) Elämässä tapahtuvat asiat ja muutokset, kuten vanhempien avioero, läheisen kuolema tai muutto toiselle paikkakunnalle vaikuttavat kasvuun joko antamalla lisävauhtia tai lamaannuttamalla nuoren yksilöstä riippuen. Näiden lisäksi niin sanotut sisäiset tekijät, kuten lapsuuden kokemukset vaikuttavat kehitysprosessiin. Kasvun kynnyksellä jollain nuorella voi lapsuudessa koettu traumaattinen kokemus nousta pintaan, kun taas toinen nuori on voinut käsitellä asian itsenäisesti ja jättänyt sen jo taakseen. Murrosikäisen nuoren tekemisiä ohjaa hyvin paljon hänen usko omaan tulevaisuuteen ja siihen, minkälainen se tulee olemaan. Hyvään tulevaisuuteen uskovan nuoren toiminta eroaa synkempään tulevaisuuteen uskovan nuoren toiminnasta. (Sinervo & Jarasto 1999, 30- 34.)

Murrosiässä tapahtuva kasvu ei ole selkeästi nousujohteista. Se tapahtuu jaksoittain, on kausia jolloin tapahtuu paljon muutoksia ja kausia, jolloin nuori

vaikuttaa hyvinkin tasapainoiselta, tai jopa välillä taantuneelta. Nykyään nuoren on helppo saada tietoa aikuisten elämästä netin välityksellä, joten nuoren kanssa keskustellessa hän voi vaikuttaa hyvinkin kypsältä, mutta usein se on vain ulkoa opittua tietoa ja käyttäytymistä. Nuoret pyrkivät aikuistumaan mahdollisimman nopeasti, mutta todellisuus on se, että he tulevat käymään läpi murrosiän kaikesta huolimatta. (Sinervo & Jarasto 1999, 33- 34.)

3.1 Fyysinen kehitys

Kehitystä tapahtuu niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisesti. Fyysinen sukukypsyys tapahtuu yleensä ennen muiden osa- alueiden kehitystä, kuten kognitiivista kehitystä. Näkyvin muutos tapahtuu fyysisesti, kasvupyrähdyksinä ja vartalon muistuttaa yhä enemmän naisen tai miehen vartaloa. Etenkin tytöt huomaavat vartalossaan muutoksia, ja ne yleensä alkavat aiemmin kuin pojilla. (Hietala ym. 2012, 41- 42.) Hormonitoiminnan käynnistyminen johtaa sukukypsyteen ja samanaikaisesti alkavat muutokset vartalossa. Tämän lisäksi aivoissa alkaa tapahtua suuria muutoksia hormonitoiminnan käynnistymisen seurauksena. (Nurmi 2013, 51- 54.)

Fyysisen kasvun johdosta nuori voi muuttua kömpelöksi, koska kasvaneiden raajojen hallitseminen on vielä vaikeaa. Kömpelyys kuitenkin häviää ajan myötä, kun nuori tottuu vartalon muutoksiin. Muutokset ja oman kehon hallinnan kadottaminen tuntuvat pelottavilta ja niiden hyväksyminen ottaa oman aikansa. Erityisesti pojilla muutokset tapahtuvat lyhyemmällä aikavälillä kuin tytöillä, joten heillä ei ole niin paljon aikaa totutella uuteen ulkomuotoonsa. Ajatus siitä, että onko normaali, pyörii monen nuoren mielessä. Fyysinen kehitys voi samanikäisillä nuorilla olla hyvin eri vaiheessa, joten joukosta erottumisen pelko korostuu juuri silloin, kun halutaan olla samanlaisia kuin muut. (MLL 2013.)

3.2 Psyykkinen kehitys

Fyysinen kehitys on vahvasti yhteydessä psyykkiseen kehitykseen. Aivojen kehitys jatkuu aina aikuisikään, reilusti yli 20- ikävuoden yli. Psyykkisessä kehityksessä harkintakyky ja aivojen kärsivällisyyttä ja suunnitelmallisuutta koskevat alueet kasvavat. Ajattelu ja aikuisen harkintakyky kehittyvät koko ajan, nuori pystyy yhä enemmän abstraktiin ajatteluun, kokonaisuuksien hahmottamiseen ja ongelmanratkaisuun. Nuori oppii yhdistämään oman ja ympäristön vuorovaikutusta ja ymmärtämään paremmin syy- ja seuraussuhteita. Tällaisen ajattelun kehityksen seurauksena nuoresta voi tulla kriittinen yhteiskuntaa kohtaan. Nuori voi haluta vaikuttaa asioihin ja muuttaa yhteiskuntaa, jos hän on siihen tyytymätön. (Hietala ym. 2012, 42; Aalber & Siimes 2007, 75.) Yleinen kriittisyys asioita kohtaan voi lisääntyä kognitiivisten taitojen kehityksen myötä. Tällä tavoin nuori pääsee kehittämään ongelmanratkaisukykyään, ja se voi olla itsenäisen ajattelun harjoittamisen merkki. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2007, 60.)

Osana psyykkistä kehitystä on nuoren persoonan kehitys. Jo varhaisessa lapsuudessa jokaiselle on kehittynyt persoonallisuus, mutta nuoruudessa se voi hieman muuttua. Lapsuudessa nuorelle on muotoutunut minäkuva, mutta murrosiässä se joutuu koetukselle. Nuori joutuu murrosiän johdosta pohtimaan omaa paikkaansa maailmassa. Minuuden joutuessa koetukselle, nuori tulee kokemaan myös identiteettikriisin. Identiteettikriisi on vaihe, jolloin nuori peilaa omia voimavarojaan ja tarpeitaan sekä lähiympäristöönsä että kulttuuriin ja yhteiskuntaan. Nuoren persoonan kehitykseen vaikuttavat niin perimä, ympäristö ja kulttuuri kuin nuoren oma aktiivisuus ja vaikutusmahdollisuudet. Lapsuus ei tuomitse loppuelämää, ja erityisesti nuoruudessa on uusi mahdollisuus päästä irti

lapsuuden kahleista, jos vain nuorella on lähtökohdat valintojen tekemiseen. (Aalber & Siimes 2007, 76- 77.)

Nuoruusiän psyykkiseen kehitykseen liittyy vahvasti taantumavaiheet, jotka useimmiten näkyvät pojilla kuin tytöillä. Pojilla taantuma ilmenee vahvasti epävarmuutena ja pelokkuutena jota yritetään peittää äänekkäällä uhoamisella ja sopimattomalla kielenkäytöllä. Nuori saattaa ulkoisesti muistuttaa nuorta aikuista, mutta käyttäytyy kuin pieni lapsi. Uuteen ja vaativaan kehitysvaiheeseen otetaan aika ajoin vauhtia turvallisesta lapsuudesta, kuten nuori saattaa hakea vanhempien syliä ja turvaa, ja hetken kuluttua hän tuntee vihaa ja häpeää vanhempia kohtaan. Välillä nuori voi haluta kokeilla selviytyä itsenäisesti vaikeista tilanteista, mutta silti hän tarvitsee vielä paljon vanhempiensa tukea näiden ylipääsemiseksi. Vanhemmilla on haastava tehtävä erottaa tilanteet, joissa nuori nimenomaan haluaa apua ja milloin omaa tilaa. (Sinkkonen 2012, 69; Hietala ym. 2012, 43.)

Murrosiän aikana nuori saattaa menettää hetkeksi jo saavutetun kehitysvaiheen. Nuoruuteen liittyvät taantumukset ilmenevät niin koulussa kuin kotona. Taantumaa tapahtuu puheessa, nuoren sanavarasto ja verbaalinen ilmaisu on köyhää sekä kirosanoja käytetään paljon. Taantumien johdosta koulussa nuoren keskittyminen vaikeutuu ja koulumenestys sekä motivaatio heikentyvät. Lisäksi huonot tavat ja uppiniskaisuus lisääntyvät. Ei siis ole mitenkään epänormaalia, että nuoren huoneessa vallitsee täysi kaaos, ja se ei tunnu häiritsevän nuorta lainkaan. (Sinkkonen 2012, 74.)

Taantumaa ei tapahdu kognitiivisella alueella, vaan kognitiiviset taidot jatkavat kehittymistään tästä huolimatta. Taantuma koskettaa psykososiaalista kehitystä, ja kuten aiemmin on mainittu, se on välttämätöntä normaalin kasvun kannalta. Se mahdollistaa nuorelle muuttamaan lapsuuden kokemusmaailmaa. Taantumien

johdosta edellisessä kehitysvaiheessa koetut vastoinkäymiset ja traumat tulevat uudelleen mieleen, ja nuorella on enemmän keinoja käsitellä niitä. Nuorella on siis mahdollisuus taantumien seurauksena korjata lapsuuden traumat. (Sinkkonen 2012, 67.)

Kaiken kaikkiaan taantuma on terveellä nuorella ohimenevä vaihe, mutta sen palautumattomuus kertoo psyykkisestä häiriöstä. Kehityksellisen häiriön merkkejä on myös taantumien puuttuminen. Taantumaa voidaan pitää myös uhkana nuoren kehitykselle, se voi hidastua, vääristyä tai jäädä taantuneeksi. Nuoren vanhemmat saattavat huomaamatta pitkittää taantuma vaihetta omilla tekemisillään, kuten ylläpitää huonoa parisuhdetta tai eroamalla, perheväkivallalla, jatkuvilla muutoilla paikkakunnasta toiselle, kritisoiden kaveriporukkaa tai ihan vain unohtamalla antaa positiivista palautetta nuorelle. Todellisuudessa aina ei näitä asioita voida välttää, nuori ei elä tyhjiössä vaan ympäristö muuttuu väistämättä ja jättää omat jälkensä. Nuoren normaalin kehityksen kannalta tämä vaihe on uhkasta huolimatta välttämätön, se kuuluu murrosikään ja on voimakkaammillaan keskivaiheilla murrosikää. (Sinkkonen 2012, 82.)

3.3 Sosiaalinen kehitys

Vaikka itsenäistyminen on osa psyykkistä kasvua, on sillä tekemistä myös sosiaalisen kehityksen kanssa. Nuoren tulee oppia uusia käyttäytymismalleja viettäessään enemmän aikaa kaveriporukan kuin perheen parissa. Myöhemmin näitä vuorovaikutustaitoja hyödynnetään seurustelusuhteissa. Vanhemmista irrottautuessaan murrosikäisen lapsen rooli muuttuu perheen sisällä, ja vanhempien haasteeksi tulee uusien rajojen asettaminen. Turvallisten rajojen asettaminen tukee nuoren itsenäistymistä, mutta ilman niitä nuorella on riski

ajautua vaikeuksiin kaveriporukan asettamien paineiden vuoksi. Ilman turvallisia rajoja nuori voi joutua kokemaan liian paljon liian aikaisin tai toisinpäin. (Hietala ym. 2010, 42- 45; Aalberg & Siimes 2007, 125.) Asetetut rajat voivat estää nuorta huonoilta ratkaisuilta, epäonnistuneet rajat ajavat nuoren helpommin vahingollisiin tekoihin. Turvallisien ja johdonmukaisten rajojen sisällä nuoren on mahdollista kokeilla rajojaan, mutta ne antavat nuorelle myös ohjenuoran siitä, kuinka tulisi toimia. (Aalberg & Siimes 2007, 127.)

Sosiaaliselle ja psyykkiselle kasvulle on ominaista itsenäisyyden harjoittelu. Itsenäistymistä tapahtuu ensin mielikuvissa. Itsenäistymisprosessi on hidas, nopeasti tapahtuvalla itsenäistymisellä on haittaa kehitykselle ja psyykinen kasvu voi jäädä kesken. Itsenäistymisen johdosta nuoren suhde vanhempiin tulee kokemaan muutoksen. Nuori alkaa kokea omat vanhempansa noloiksi, ja erityisesti kavereiden nähden häpeämään heidän käyttäytymistä. (Sinkkonen 2012, 64; Hietala ym. 2012, 43.) Itsenäistymistä tapahtuu jo varhaisnuoruudessa eli 12- 14-vuotiaana, tällöin vanhemmilla tulee useammin kiistoja nuoren kanssa. Nuori tarvitsee kiistoja itsenäistymisvaiheessa, ja hän arvostelee ja kyseenalaistaa vanhempien sääntöjä ja määräyksiä. Itsenäistyessään nuori etsii omia arvojaan ja tästä johtuen voi käyttäytyä hyvinkin itsekkäästi. (Hietala ym. 2012, 69.)

Varsinkin nykyaikana nuoret saattavat vaikuttaa jo varhain kypsiltä ikäisekseen, mutta usein tämä on opeteltua käytöstä. Sisäisesti nuori on vielä kehityksessään kesken, joten vanhempien ei tule hätiköidä itsenäisyyteen kannustamisessa. Nuori tarvitsee kuitenkin ikätoveriensa seuraa ja omaa tilaa itsenäistyessään, silloin hän pystyy paremmin kohtaamaan muuttuvan minän ja sen tuomat uudet tarpeet. (Aalberg & Siimes 2007, 156.) Itsenäistyessä nuori viettääkin yhä enemmän aikaa perheen ulkopuolisen kaveriporukan kanssa. Nuorelle kaveriporukalla on hyvin suuri merkitys hänen itsenäistyessä ja irrottautuessa vanhemmistaan. Erityisesti murrosiän alussa nuori hakee etäisyyttä vanhempiinsa mm. heräävän

seksuaalisuuden vuoksi. Ryhmään kuuluminen on siis nuorelle hyvin tärkeää, ja omalla tavallaan ryhmä auttaa minuuden rakentamisessa. Varhaisnuoruudessa ryhmä voi liittyä harrastukseen, tai ryhmällä on jokin oma yhdistävä tekijä, kuten musiikkimaku tai muu aate. (Sinkkonen 2012, 72- 73.)

Itsenäisyyden harjoittelemisessa piilee suuri yksinjäämisen riski. Hakiessa etäisyyttä perheeseen ja ilman ikätoveriensa seuraa jäävällä nuorella on vaara syrjäytyä. Yksinjäämisellä voi olla kohtalokkaat seuraukset ja se on haitaksi nuoren psyykkiselle kehitykselle. Jääminen ulkopuolelle omien ikätoveriensa seurasta voi johtua huonosta itseluottamuksesta. Nuori ei uskalla sitoutua muihin ihmisiin ja pelkää jätetyksi tulemistä ja sitä, että muut eivät ymmärrä häntä. Kaikki ihmiset eivät kaipaa muiden ihmisten seuraa jatkuvasti ja viihtyvät paljon yksin, mutta silti jokaisella tulisi olla edes yksi ihminen johon voi luottaa, ja jonka kanssa pystyy jakamaan asioita. Yksinäiselle nuorelle voi jostain lemmikkieläimestä tulla hyvä ystävä, mutta se ei saa korvata ihmisseuraa. Lemmikkieläimen kautta ja turvin nuori voi kuitenkin tutustua uusiin ihmisiin ja näin saada kaltaistaan seuraa. (Aalberg & Siimes 2007, 158- 159.)

3.4 Murrosiän haasteet

Nuoruus on täynnä haasteita ja uusien asioiden oppimista. Ihan kuin näissä asioissa ei olisi tarpeeksi tekemistä, nuori asettaa itsensä murrosiässä alttiiksi ja kokeilee eri mahdollisuuksia. Nuori ilmaisee itseään järjestyksen ja sääntöjen rikkomisella ja vastustamisella. Tätä kutsutaan riskikäyttäytymiseksi. Se on nuoren tapa ilmaista itseään ja vähentää tyypillistä epätodellisuuden tunnetta. Tällaisella käyttäytymisellä nuori pyrkii sisäiseen tasapainoon. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen, Vilén 2007, 285- 286.)

Riskikäyttäytymisen ilmenemismuotoja ovat mm. tupakointi ja alkoholinkäyttö. Tupakointi ja alkoholikokeilut kuuluvat osana aikuisuuteen johtavaa kehitystehtävää, ne ovat rajanylityksiä aikuisuuteen. Suurin riski tupakoinnin kokeilemiseen on 12- 16 vuoden iässä. Kielletty asia houkuttelee nuoria kokeilemaan, mutta 16 ikävuoden jälkeen houkutus pienenee. Alkoholinkokeilu on ajankohtaista tupakan kokeilua myöhemmin. Tupakka- ja alkoholikokeiluilla nuoret haluavat samaistua toisiin nuoriin ja saada hyväksyntää samanlaisella riskikäyttäytymisellä. Se on myös osa itsenäistymistä ja tuo samalla jännitystä elämään. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen, Vilén 2007, 285- 286.)

Tupakan ja alkoholinkäytön lisäksi kuvioon voivat tulla huume-kokeilut. Huumeiden käytöllä nuori voi etsiä tavallisesta elämästä poikkeavaa tunnetilaa, saadakseen mielihyvää, selviytyäkseen liian raskaista arkielämän kokemuksista, välttääkseen psyykkistä kärsimystä tai ratkaisua sosiaalisille ongelmille. Jokaisen nuoren kohdalla ei huumeiden käytölle ole painavia syitä, osa kokeilee ihan vain omaksi ilokseen tai matkii kavereitaan. Tupakoivalla nuorella on isompi riski ajautua huumeiden käyttöön kuin ei- tupakoivalla. (Aalberg & Siimes 2007, 270.)

Riippuvuuksien lisäksi nuoruudessa on riski kohdata mielenterveyden häiriöitä. Monet mielenterveyden häiriöt alkavat nuoruusiässä. Tyypillisimpiä ovat ahdistuneisuushäiriöt, syömishäiriöt, stressioireet ja masennustilat. Syitä mielenterveydenhäiriöille voivat olla mm. päihteiden käyttö, ongelmat perheessä, oppimisvaikeudet, haitallinen elinympäristö, kiusaaminen, väkivalta tai hyväksikäyttö. Psyykkisen oireilun tunnistaminen on tärkeää jo varhaisessa vaiheessa. Tavallisimpia oireita ovat mm. vetäytyminen omiin oloihin, häiriökäyttäytyminen, herkkyyys kritiikille, selkeät keskittymisvaikeudet, levottomuus, ongelmat suhteissa ikätovereihin, somaattinen oireilu ja huoli omasta terveydestä ja itkuherkkyyys. Oireita voivat myös olla esimerkiksi voimakkaat mielialanvaihtelut ja hygienian heikkeneminen. Näitä oireita voi olla

ihan tavallista murrosikää elävällä nuorella, haastavaa onkin erottaa oikeat merkit mielenterveyden häiriöstä.(THL 2013.)

Nuoruuden ongelmat eivät välttämättä johdu nuoresta itsestään. Nuori on voinut selvitä ilman päihdekokeiluja, mutta haasteen kehitykselle voivat asettaa ikätoverit. Nuori voi tahtomaattaan, ilman syytä joutua kiusaamisen kohteeksi. Kiusaaminen usein jättää jäljet koko loppuelämäksi. Nuorten keskuudessa kiusaaminen voi olla hyvinkin raadollista, niin fyysisesti kuin henkisesti. Kiusaamista on epäsuoraa ja suoraa, epäsuorassa kiusaamisessa kiusattu jätetään tietoisesti ulkopuolelle ja eristetään sosiaalisesti. Tätä kiusaamismuotoa on vaikeampi tunnistaa ja huomata. (Aaltonen ym. 2004, 326- 327.)

4 HYVINVOINTI

Ihmisen hyvinvointi sisältää kolme osa- aluetta: fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen. Hyvinvointitutkimuksia on tehty kautta aikojen, ja sitä on yritetty mitata monin eri keinoin. Hyvinvoinnin mittaaminen ei kuitenkaan ole helppoa, jokaisella on subjektiivinen kokemus omasta hyvinvoinnista. Kokemus omasta hyvinvoinnista vaihtelee elämäntilanteen mukaan. Hyvinvointia on mitattu aineellisilla resursseilla ja elinoloilla, mutta elinolot eivät välttämättä kerro hyvinvoinnin määrästä, sen sijaan terveydellä ja hyvinvoinnilla on selvä yhteys. (Myllyniemi 2012, 47.)

Hyvinvointia on mitattu mm. bruttokansantuotteella ja eliniän pidentymisellä, mutta tutkimusten perusteella se on paljon muutakin (Saari 2011, 9). Hyvinvointi sisältää lukemattomia ulottuvuuksia, ja nekin voivat vaihdella väestöryhmien välillä. Keskeisiä osa- alueita, joita on mitattu tutkittaessa hyvinvointia, ovat mm. terveys, terveyspalvelut, työolosuhteet, koulutus, asuminen, vapaa- aika, turvallisuuden kokeminen ja taloudelliset, poliittiset ja sosiaaliset voimavarat. (Saari 2011, 113.)

Hyvinvoinnin perusta on perustarpeiden tyydyttäminen. Erik Allardt on luokitellut perustarpeet kolmeen luokkaan: elintaso (having), yhteisyyssuhteet (loving) ja itsensä toteuttamisen muodot (being). Elintasaan sisältyvät fysiologiset tarpeet, kuten ravinto, neste, lämpö, ilma, turvallisuus, tulot, terveys, työllisyys ja koulutus. Yhteisyyssuhteilla tarkoitetaan ihmisten luontaista tarvetta kuulua johonkin yhteisöön. Yhteisössä välittyy yhteenkuuluvuus ja toisista välittäminen. Itsensä toteuttamisen osatekijöitä ovat mm. yksilön mahdollisuus harrastuksiin ja poliittiseen osallistumiseen. (Allardt 1986, 38- 50.)

Hyvinvointi käsitteeseen liittyy vahvasti onnellisuus, mielenterveys, elämänhallinta, turvallisuus, stressi ja oikeudenmukaisuus. Hyvinvointi on hyvin

laaja käsite, ja kuten aiemmin on mainittu, se sisältää lukemattoman määrän tekijöitä. Subjektiiivisesti omaa hyvinvointia voi jokainen arvioida miettimällä elämänsä mielekkyyttä. Omaan kokemukseen hyvinvoinnista vaikuttavat aika ja paikka, sitä peilataan menneisyyteen ja tulevaisuuteen. Hyvinvointi ei ole pysyvä tila, vaan siihen vaikuttavat ulkoiset ja sisäiset tekijät muuttavat sitä. Voidaan ajatella, että jonkin pienen ongelman poistuminen nostaisi hyvinvoinnin kokemusta, mutta sen poistuneen ongelman tilalle voi tulla kaksi muuta. Elämää ei voi elää kohtaamatta vastoinkäymisiä, pieninä määrinä niiden ei pitäisi horjuttaa ihmisen hyvinvointia. Tutkimusten mukaan suuret vastoinkäymiset kuitenkin jättävät pidemmän vaikutuksen koettuun hyvinvointiin kuin suuret onnistumiset. Voidakseen hyvin, tulee ihmisen sietää hetkittäisiä epävarmuustiloja, muutoksia ja keskeneräisyyttä. Jos ei ole voimavaroja tai keinoja kestää näitä tilanteita, keksitään usein pakokeino tilanteesta, esimerkiksi päihteiden käyttö. Nämä taas heikentävät hyvinvointia huomattavasti, vaikka hetkellisesti saattavat tuntua hyvältä vaihtoehdolta epävarmaan elämäntilanteeseen. (Suoninen, Pirttilä- Backaman, Lahikainen & Ahokas 2011, 291- 294.)

4.1 Hyvinvointi arjessa

Arjen hyvinvointi koostuu työstä tai opiskeluista, kotielämästä, harrastuksista ja vapaa-ajasta. Arjen toimivuuden kannalta on tärkeää täyttää tarpeita joiden kautta arki toimii. Kyseessä ovat siis muutkin kuin eloonjäämisen kannalta välttämättömät tarpeet. Hyvinvoinnin kannalta jotkin aineelliset hankinnat ovat tarpeellisia, mutta ne eivät kerro koko totuutta hyvinvoinnista, sitäkin oleellisempaa pidetään yhteisöllisyyttä ja elämän merkityksellisyyttä. (Saari 2011, 243- 244.)

Arjessa lisääntyneen vapaa-ajan oletetaan kasvattavan hyvinvointia. Aina ei ole näin, esimerkiksi eläkkeellä oleva vanhus tai työtön ei välttämättä koe runsasta vapaa-aikaa hyvinvointia lisäävänä tekijänä. Lisäksi runsasta vapaa-aikaa ei välttämättä käytetä hyvinvointia lisäävillä toiminnoilla. Erityisesti työttömyys heikentää hyvinvoinnin kokemusta mm. yhteisön menettämisellä ja taloudellisen tilanteen laskulla. Vastakohtana taas liiallinen työtuntien teko laskee hyvinvoinnin kokemusta. (Saari 2011, 244.)

4.2 Hyvinvoinnin edistäminen

Jokainen oletettavasti haluaa voida hyvin. Hyvinvointi käsitteenä viittaa siihen, mikä on ihmisen hyvinvoinnille hyväksi. Nykypäivänä ihmisten on mahdollista saada tietoa terveellisistä ja hyvinvointia edistävästä elämäntavoista. Tieto on helposti saatavilla, ja sitä jopa tarjotaan mainoksissa yhä enemmän. Edellytykset hyvinvointiin ovat, mutta silti yhä on olemassa esimerkiksi ylipainoisia ja päihdeongelmaisia. (Saari 2011, 264.)

Hyvinvoinnin esteenä voi olla niin ulkoisia kuin sisäisiä tekijöitä. Yksi sisäinen tekijä on tahdonheikkous. Tahdonheikkous ajaa tekoihin, jotka sillä hetkellä tuntuvat hyvältä, mutta todellisuudessa se ei ole hyväksi hyvinvoinnille ja sillä voi olla hyvinvointia heikentäviä vaikutuksia. Tätä toimintatapaa voidaan selittää tiedon puutteella, ihminen tekee arviointivirheen ja valitsee vaihtoehdoista sen huonomman. Lisäksi valitessaan väärin ihmisen halu menee tiedon edelle. (Saari 2011, 266- 268.) Kokiessaan pahoinvointia pyritään yleensä kohottamaan mielialaa jollain keinolla. Se voi olla tahdonheikkouden vallassa tehty ratkaisu, josta saa nopeasti mielihyvää, mutta myös tietoisesti tehty hyvinvointia edistävä teko tai toiminta. Hyvinvointia edistäviä tekijöitä ovat mm. omien vahvuuksien edistäminen, tietoisuus mahdollisuudesta auttaa muita ihmisiä, toisten ihmisten

läheisyyden kokeminen ja myötätunnon saaminen muilta ihmisiltä. (Ojanen 2011, 212.)

Erik Allardtin näkökulmasta hyvinvointi on perustarpeiden tyydyttämistä, ja se onkin hyvä lähtökohta hyvinvoinnille. Nykyään hyvinvoinnin on todettu olevan paljon muutakin, kuin pelkkää tarvetyydytysten hakemista. Yhteiskunta on muuttunut monimutkaisemmaksi, joten hyvinvointia ei enää ajatella pelkkien perustarpeiden tyydyttämisenä. Hyvinvoinnista puhuttaessa korostetaan ihmisen sosiaalista puolta ja yhteisöllisyyttä. Edellä onkin mainittu hyvinvointia edistäviä tekijöitä, joista suurin osa liittyy ihmisten väliseen vuorovaikutukseen. Tutkimusten mukaan läheiset ihmissuhteet ovat hyvinvoinnin edellytys, ja enemmän rahaa kuin rakkautta arvostavat ovat tyytymättömpiä elämään. Nykypäivän mukavuudet voivat tuntua välttämättömiltä hyvinvoinnin kannalta, mutta ne eivät estä ihmiset onnellisuutta, jos koko yhteisö elää samassa tilanteessa. Suurempi kolaus hyvinvoinnille on sosiaalisten suhteiden puutos kuin köyhyys. (Ojanen 2011, 293.)

Ihmissuhteiden ja sosiaalisten verkostoiden lisäksi hyvinvointia voidaan lisätä erilaisilla vapaa- ajan toiminnoilla. Ihmisillä on lukemattomia harrastuksia, joissa on mahdollisuus kehittää ja toteuttaa itseään sekä kuulua yhteisöön. Harrastus voi olla luovaa toimintaa kuten maalaamista tai kirjoittamista, liikuntaa, järjestötoimintaa, eläinten- tai puutarhanhoitoa. Hyvä harrastus antaa ihmiselle edistymisen mahdollisuuden, se on mielekästä, tuloksellista mutta ei silti liian uuvuttavaa. (Ojanen 2011, 166.)

4.3 Nuorten hyvinvointi

Suomalaiset nuoret voivat pääsääntöisesti hyvin. Kuitenkin pahoinvointi on kasvanut viidesosalla suomalaisista nuorista ja ongelmat kasaantuneet. Nuorten hyvinvoinnista kertoo nuorten miestein itsemurhien vähentyminen, nuorten naisten vähentyneet raskaudenkeskeytykset ja nuorten ovat tyytyväisiä elämäänsä sekä arvioivat terveydentilansa hyväksi. Pahoinvoinnista kertovat syrjäytyneiden nuorten määrän kasvu, psykiatristen ja lastensuojelun avohuollon palvelujen tarpeen kasvaminen, lisääntyneet sijoitukset ja humalajuominen sekä ylipaino, työttömyysasteen kasvu ja maksuhäiriöt. (Suomen nuorisoyhteistyö – Allianssi ry 2010, 5- 6.)

Hyvinvointiin vaikuttavat vahvasti elintavat ja terveys. Elintavat ja terveyskäyttäytyminen muovautuvat jo nuorella iällä sosiaalisen, biologisen ja psykologisen ympäristön vaikutuksesta. Vanhempien elintavat kuten tapa syödä, liikkua tai käyttää päihteitä, välittyy lapselle ja vaikuttaa myöhemmin nuoren omiin elämäntapoihin suuresti. Hyvässä sosioekonomisessa asemassa olevien nuorten päihteidenkäyttö on vähäisempää sekä ruoka- ja liikuntatottumukset melkein yleisten suositusten mukaisia todennäköisemmin kuin huono- osaisten perheiden nuorilla. Taloudellisissa vaikeuksissa olevien perheiden nuorille ilmenee myös psyykkisiä, sosiaalisia ja terveydellisiä ongelmia muita yleisemmin. Puutteet hyvinvoinnissa kasaantuvat helposti jo nuoruusiässä ja sen on tutkittu ”periytyvän” lapsille heidän vanhemmiltaan. Vanhempien hyvinvoinnin vajetta selittää vahvasti koulutuksen taso, alemman koulutuksen saaneilla on todennäköisemmin sosiaalisia, taloudellisia ja terveydellisiä ongelmia kuin korkeasti koulutetuilla. Kaikilla näillä ongelmilla on suora yhteys lasten hyvinvointiin ja ne vaikuttavat myöhemmin nuoruuden elämäntapoihin. (Myllyniemi 2012, 47- 48.)

4.4 Eläimet hyvinvoinnin tukena

Ihmisellä on luontainen kiinnostus eläimiin ja luontoon. Biologi E.O. Wilsonin biophilia- hypoteesin mukaan ihmisillä ja eläimillä on vallinnut riippuvuussuhde, ennen eläimiä tarkkailemalla saatiin tietoa mahdollisesta vaarasta. Välttämätöntä hengissä säilymisen kannalta oli myös tarkkailla kasvillisuutta. Biophilia- hypoteesin mukaan ihminen on kiinnostunut luonnostaan enemmän kaikesta elollisesta kuin elottomasta. Biophilialla eli rakkaudella elävään on ollut suuri merkitys ihmislajin fyysisessä kehittämisessä ja kasvamisessa, ja edelleen kuulumisella luontoon on vaikutusta ihmisen psyykkiseen, hengelliseen ja esteettiseen kehitykseen. Nykyään kaupungeissa asuva ihmiset toteuttavat biophilia – taipumustaan omistamalla lemmikkieläimen ja samalla ylläpitävät suhdettaan luontoon ja tasapainottavat emotionaalista puolta itsessään. (Ojanen 2011, 120; Apu 2010; Honkanen 2013, 17 -19.)

Riippuvuussuhteen lisäksi kesytettyjen eläinten ja ihmisten välillä on vallinnut erityinen suhde. Jo kauan sitten eläimillä on ollut terapeutti ja tukea antava rooli ihmisten keskuudessa. Todisteita tästä erityisestä ihmisen ja eläimen välisestä suhteesta ovat muinaiset luolamaalaukset susista ihmisistä istumassa nuotion äärellä, egyptiläisten haudoista löydetty kissan jäännökset ja jopa hautakiviin on kaiverrettu eläinten kuvia. Uskomuksia eläinten parantaviin vaikutuksiin on ollut antiikin Kreikassa, esimerkiksi koirien annettiin nuolla haavaa niin kauan, että uskottiin koirankielestä tulevan esille lääkehoidollisia voimia. (Pichot 2011, 3-4.)

Jo 1700- luvulla hevosia on käytetty terapiana erilaisiin sairauksiin, ja maatilan eläimiä on käytetty terapiamuotona Englannissa 1700- luvun lopulla. Kveekari William Tuke uskoi, että maatilan eläimiä käyttämällä voidaan palauttaa

inhimillisyys kyynisille, tunteettomille ihmisille. Samoihin aikoihin on eläimiä alettu käyttämään kroonisesti sairaiden potilaiden hoidon tukena. Jopa psykoanalyysin kehittäjänä tunnettu Sigmund Freud käytti aikoinaan koiria terapiaistunnoissaan ja hän oli koirien terapeuttisten vaikutusten puolestapuhuja. (Pichot 2011, 4).

Eläimestä ihmiset saavat paljon hyvää omaan hyvinvoinnin edistämiseen niin psyykkisellä, fyysisellä kuin sosiaalisella alueella. Hyvinvoivan ja terveen psyykeen omaavien ihmisten on todettu pystyvän muodostamaan helpommin sosiaaliseen suhteen ihmisten lisäksi eläimiin. Lisäksi lemmikkieläinten omistajilla on mahdollisuus kehittää kiintymyssuhteita yleisesti tai muodostamaan sellaisen helpommin toisen, rikkinäisen ihmisen välillä. Eläimestä voidaan saada lukemattomia hyvinvointihyötyjä psyykeen puolelle. Eläimestä saa lohduttajan vaikeissa elämäntilanteissa, eläimelle on helppo avautua raskaista tunteista ja eläimestä saadaan kannustusta sosiaalisiin tilanteisiin. (Honkanen 2013, 43- 44.)

Tutkimusten mukaan touhuaminen lemmikkieläimen kanssa vaikuttaa biologisesti, läheisyshormoni oksitosiinin määrä lisääntyy. Eläimellä on rauhoittava kyky, jolla se voi vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin ja lisätä turvallisuuden tunnetta. Eläimen läsnäolo rauhoittaa ja antaa lohtua. Tutkimusten mukaan stressaavassa tilanteessa verenpaine laskee eläimen läsnäolon ansiosta. Yllättävää on, ettei ystävän läsnäolo aiheuta samanlaista reaktiota. (Ojanen 2011, 120- 121; Green Care 2013.) Tätä tukee Honkasen (2013) tutkimuksen tulokset, joiden mukaan lemmikinomistajat saavat eläimiltään hyötyjä psyykkiseen hyvinvointiin, kuten rentouttavia ja tasapainottavia vaikutuksia.

Erään seurantalutkimuksen tulokset ovat mielenkiintoisia fyysisen hyvinvoinnin ja terveyden kannalta. Siinä oli tutkittu viidenvuoden ajan ryhmiä, jotka joko omistivat tai olivat omistaneet tämän viiden vuoden ajan lemmikin, ja niitä joilla ei ollut lemmikkiä. Tuloksista kävi ilmi, että terveempiä olivat lemmikin omistaneet.

Ei mikään ihme, koska tuovathan eläinten tarvitsema hoito rutiinia päiviin, kun lemmikin ruokailuajat ja mahdolliset ulkoilut tulee tapahtua tietyin väliajoin. (Ojanen 2011, 121; Green Care 2013.) Toisen tutkimuksen mukaan taas lemmikinomistajilla oli pienempi riski kuolla sydänkohtaukseen kuin lemmikittömillä. Lisäksi Yhdysvallan valtiolliseen terveydenhoito- ja sairausvakuutusohjelmaan kuuluvilla yli 65-vuotiailla potilailla, jotka omistivat lemmikkieläimen (erityisesti koiran) oli vähemmän lääkärikäyntejä kuin ei lemmikkiä omistavilla ja taas toisen tutkimuksen mukaan teini- ikäisillä lemmikinomistajilla on positiivisempi tulevaisuuden kuva, he tunsivat vähemmän yksinäisyyttä, levottomuutta ja tylsyyttä, kuin ne joilla ei ollut eläintä. (Shoda, Stayton & Martin 2011, 1.) Honkasen (2013) tutkimukseen vastanneista suurin osa koki eläinten parantavan heidän fyysistä kuntoaan ja elämäntapoja, joilla on yleisesti terveyttä edistävä vaikutus. Vastajat kokivat saavansa suurimman hyödyn eläimestä fyysiseen hyvinvointiin, hyvänä kakkosena olivat sosiaaliset hyvinvointihyödyt ja kolmantena positiivisen vaikutuksen psyykkiseen hyvinvointiin.

Ihmisen ja eläimen välinen suhde on monella tapaa erilainen kuin ihmisten väliset suhteet. Eläimen kanssa kommunikointi tapahtuu ruumiinkielellä, joka on usein aidompaa kuin sanallinen vuorovaikutus. Eläin hyväksyy ihmisen sellaisenaan ja kohtelee jokaista ihmistä tasavertaisina. Eläin ei tuomitse ihmistä eikä aseta ehtoja rakkaudelleen ja kiintymykselle, eläin myös antaa nopeasti anteeksi. Eläimellä on uskomaton kyky olla läsnä, joka on harvinaista ihmisten maailmassa, jossa tuomitaan ja joka on ajoittain täynnä stressiä, vääryyttä ja epäoikeudenmukaisuutta. (Green Care 2013.) Karvosen ja Poskiparran (2012) tutkimuksen tulokset tukevat ihmisen ja eläimen positiivista suhdetta, nimittäin lähes kaikki heidän tutkimukseen osallistujat kokivat saaneensa eläimiltä ystävyyttä ja seuraa. Honkasen (2013) tutkimuksen vastaajista suurin osa koki eläinten vaikuttavan ihmissuhteiden edistymiseen positiivisesti.

Nykyään on hyvin yleistä, että eläin inhimillistetään ja eläimelle asetetaan korkeat odotukset niiden kyvystä ymmärtää ihmisen tunteita. Eläimiin ei tule kohdistaa suuria odotuksia inhimillisistä ominaisuuksista, se ei ole ihminen joten eläin ei korvaa ihmisten välistä suhdetta. (Fine 2010, 4.) Aron tutkimuksessakin kävi ilmi, että suurin osa murrosikäisistä nuorista pitää hyvänä ystävänä mieluummin ihmistä, kuin eläintä. Ikätovereiden välisten suhteiden merkitys kasvaa murrosikäisellä nuorella, ystävän kanssa pystytään jakamaan asioita keskustelemalla sekä ystävän kanssa on mukava käydä ja viettää aikaa erilaisissa paikoissa (Aro, 43.)

5 ELÄINAVUSTEINEN TOIMINTA

Maailmalla eläinavusteiset menetelmät ovat jo hyvin yleisinä, ja Suomessakin eläinavusteinen toiminta on yleistymässä. Eläimiä voi nähdä yhä useammassa paikassa, kuten akvaariokaloja lääkärin vastaanotolla, koiria toimistoissa, ja eläimiä niin kouluissa, mielenterveysyksiköissä, vankiloissa, psykiatriin vastaanotolla, vanhusten palvelukodeissa ja perhekodeissa.

Eläimiä näkyy yhä enemmän vierailemassa erilaisissa kuntoutusyksiköissä, tai jopa asumassa niissä. Mitä enemmän ammattilaiset saavat tietoa eläinten vaikutuksista, sitä yleisemmäksi niiden käyttö on tullut. Tiedon karttuessa on alettu hyödyntämään laajemmin eri eläinlajeja ja niiden voimaannuttavia vaikutuksia, koirien ja hevosten ohella käytetään esimerkiksi laamoja, lampaita, lehmiä ja jopa delfiinejä. (Pichot 2011, 5.)

Suomessa Isokummun lammastilalla on huomattu lampaiden hyvinvointivaikutukset ihmisiin. Lammastilan omistajan mukaan osallistuminen 300 lampaan ja muiden tilan eläinten, kuten hevosten, koirien, kissojen ja kanien hoitoon on kuntouttavaa. Kaikella yhdessä tekemisellä, eläinten käyttäytymistä seuraamisella, lampaiden keritsemisellä, ulkona työskentelyllä ja paimenkoirien kouluttamisella on rauhoittava ja loistava hyvinvointia edistävä vaikutus. (Kuukasjärvi 2012.)

Lemmikkien omistaminen ja hyödyntäminen kuntouttavassa työssä on perusteltua. Vanhemmat saattavat hankkia lapsen ensimmäiseksi lemmikikseen akvaarion, joka ei vaadi vastuuta niin paljon kuin koiran hoito. Akvaario ei vaadi niin paljon hoitoa kuin koira, mutta tutkimusten mukaan se vähentää ahdistusta. Lapsille lemmikinomistaminen opettaa tärkeitä asioita, kuten itseluottamusta, syyseuraus suhteen ymmärtämistä, luottamusta ja empatian kokemista. Useille lapsille lemmikin omistamisen myötä tulevat ensimmäiset kokemukset

kuolemasta ja menetyksestä. Nämä asiat kuuluvat elämään ja ne on hyvä oppia kohtaamaan. Lisäksi, jos pelkkä koiran läsnäolo alentaa verenpainetta ja koskettaminen saattaa jopa helpottaa kipuja, voi vain kuvitella kuinka paljon eläimen hyödyntämisellä kuntouttavassa työssä on mahdollisuuksia. (Pichot 2011, 5- 8.)

5.1 Eläinavusteinen toiminta

Eläinavusteisia menetelmiä ei tule sekoittaa eläinterapiaan. Eläinterapia on ammattilaisen toteuttamaa tavoitteellista toimintaa, joka on kirjattu asiakkaan hoitosuunnitelmaan. Eläinavusteinen toiminta on vapaamuotoisempaa ja sitä toteuttaessa ei tarvitse olla sosiaali- tai terveysalan ammattilainen. (Green Care 2013.) VillaNutussa toteutetaan eläinavusteista toimintaa, tosin yksi työntekijä toteuttaa eläinterapiaa, joten näiden kahden menetelmien eroihin on hyvä tutustua tässä vaiheessa.

Eläinavusteiseksi menetelmäksi voidaan lukea esimerkiksi eläinten vierailun erilaisten ihmisten luona, kuten vanhainkodeissa, sairaaloissa tai muissa vastaavissa yksiköissä. Asiakkaille tarjotaan mahdollisuus olla vuorovaikutuksessa eläimen kanssa, vierailu voi kestää muutamia minuutteja tai pidemmän aikaa tilanteesta riippuen. Vierailun tarkoitus voi olla koulutuksellinen tai ihan vain virkistyskäynti. Eläimet voivat olla myös osa palveluyksikön arkea ja hoitovastuu on asukkailla ja ohjaajilla. Eläinavusteista menetelmää voi toteuttaa joko siihen koulutettu henkilö tai vapaaehtoinen. Eläimen tulee ominaisuuksiltaan sopia tähän käyttöön, ja ohjaajan tulee tuntea eläin ja sen käyttäytymismallit. (Pichot 2011, 10.)

Eläinavusteisessa toiminnassa ei ole asetettu tavoitteita, tai sitä ei ole erikseen määrätty asiakkaan kuntoutussuunnitelmassa. Menetelmän vaikutuksia ihmiseen ei kirjata ylös tai seurata sen tarkemmin. Yksittäiselle asiakkaalle ei ole siis asetettu tavoitteita, mutta ryhmälle, johon menetelmä kohdistuu, voidaan asettaa joitain asioita, mihin tähdätään, esimerkiksi asiakkaiden ja työntekijöiden suhteen parantamiseen. Eläimen läsnä ollessa ihmisten väliset rajat hälvänevät, esimerkiksi kadulla jutellessa vieraalle henkilölle ihmiset tuntevat olonsa mukavammaksi, jos vieraalla on esimerkiksi koira mukana. Eläinten vieraillessa eri yksiköissä, saavat työntekijät ja asiakkaan yhteisen mukavan kokemuksen nauraessaan esimerkiksi lemmikin esittämille tempuille. (Pichot 2011, 4.)

Pelkkä lemmikin läsnäolo voi kannustaa sulkeutuneen ihmisen puhumaan enemmän ja tuntemaan olonsa mukavammaksi. Tällainen vaikutus voi tapahtua niin asiakkaiden kuin asiakkaan ja työntekijän välillä. Eläinavusteiset menetelmät tarjoavat helpotuksen sosiaaliseen vuorovaikutukseen, lisäävät mukavuuden tunnetta keskustellessa vieraan ihmisen kanssa. Keskustelun aiheena voi olla esimerkiksi nykyiset ja edelliset lemmikit ja hauskat muistot liittyen niihin. Keskustelun sävy eläimistä puhuttaessa on usein iloista, nauruntäyteistä ja kevyttä, joten se tuo positiivisen kokemuksen yleensä sulkeutuneelle ihmiselle vuorovaikutuksesta vieraan ihmisen kanssa. Lisäksi lemmikkien avulla voidaan saada käännettyä asiakkaan huomio negatiivisista asioista positiiviin. (Pichot 2011, 11- 12.)

5.2 Eläinterapia

Kuten aiemmin on mainittu, eläinterapia on sosiaali- tai terveysalan ammattilaisen toteuttamaa, suunnitelmallista toimintaa jossa eläin on tarkoituksenmukaisesti otettu tietyn asiakkaan hoito- ohjelmaan mukaan. Ammattilaiset ovat asettaneet

tavoitteet eläinterapialle, sitä seurataan, mitataan ja sen vaikutuksia arvioidaan. Eläinterapiaa voidaan käyttää mm. toiminta- ja puheterapiassa erilaisten tavoitteiden saavuttamiseksi. Puheterapiassa terapeutti voi eläimen avulla innostaa lasta artikuloimaan ja lausumaan sanoja selvemmin antamalla käskyjä koiralle. Lapsen ääntämisen ollessa vielä heikkoa, voi terapeutti avustaa antamalla käsimerkin tai muun vastaavan koiralle, jonka avulla se ymmärtää lapsen antaman käskyn. Tällöin onnistuminen kannustaa lasta puhumaan. (Pichot 2011, 13.)

Toimintaterapeutti voi eläimen avulla vahvistaa asiakkaan motorisia taitoja, asiakas voi harjata koiraa, kävelyttää hihnassa ja heittää palloa koiralle. Nämä toiminnot voivat olla osa hoitosuunnitelmaa ja niiden avulla pystytään kehittämään mm. motorisia taitoja ja kestävyyttä. Koiran käyttö terapiassa motivoi asiakasta muissakin terapian osa-alueissa, ja tekee terapiasta mieluisempaa. (Pichot 2011, 13.)

Mielenterveyspuolella eläinterapiaa voidaan hyödyntää monella tapaa. Koiran avulla voidaan opettaa lapselle empatian kokemista. Terapeutti voi kertoa koiran käytöksestä ja siitä miten koiraa tulisi kohdella oikein. Muissa mielenterveysongelmissa eläimen avulla voidaan kehittää itsetuntoa, itsekuria, parantaa mielialaa, opettaa menetyksien käsittelyä, innostaa katsekontaktiin, itseilmaisuun ja yhteistyöhön sekä opetella tunnistamaan tunteita. Eläinterapiassa vain terapeutin mielikuviutus on rajana, kuinka hyödyntää eläintä asiakkaan hoidossa. Niin eläinterapiassa kuin eläinavusteisessa toiminnassa tulee kuitenkin huomioida, ettei jokainen eläin yksilönä välttämättä sovellu terapiakäyttöön, ja toiminnassa tulee ottaa huomioon myös eläimen tarpeet ja rajoitukset. Turvallista on hankkia eläimelle oma ohjaaja, joka huomioi eläimet käyttäytymisen ja tarpeet, tällöin terapeutti/ohjaaja pystyy itse keskittymään asiakkaaseen ja tilanteesta tulee turvallisempi molemmille osapuolille. (Pichot 2011, 13.)

6 TUTKIMUSPROSESSI

Ajatus opinnäytetyön aiheesta tuli mieleeni, kun lähdin miettimään haluavani yhdistää tutkimuksessa omat mielenkiinnonkohteet eli eläimet ja työn nuorten parissa. Tutkin lähialueen lastensuojeluyksiköitä pohtiessani mihin lähtisin ehdottamaan yhteistyötä opinnäytetyön merkeissä. Lopulta ehdotin lastensuojeluyksikkö VillaNuttuun opinnäytetyöni aihetta keväällä 2013 ja he lähtivät mielellään mukaan tutkimukseen. Halusin rajata tutkimukseni yksittäiseen lastensuojeluyksikköön ja heidän toimintaansa, näin se palvelee heitä parhaiten ja tuottaa tietoa juuri heidän toiminnastaan. Valitsin näkökulmaksi työntekijät, koska koin liian haastavaksi lähteä tutkimaan nuorten omaa kokemusta eläinavusteisesta toiminnasta. Sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset pystyvät ajattelemaan eläinavusteisia menetelmiä laajemmin ja eri näkökulmista. VillaNutussa on myös pienempiä lapsia, mutta halusin rajata tutkimuksen murrosikäisiin, koska heillä on mahdollisuus saada suurimmat hyödyt eläinavusteisesta toiminnasta.

Tietoperustassa olen käyttänyt alan kirjallisuutta, tutkimuksia, lehtijulkaisuja ja Internet lähteitä. Pyrin rajaamaan teoriaosuudesta ylimääräisen tiedon pois, kuten murrosiän fyysisestä kehityksestä en kirjoittanut kuin tärkeimmät asiat. Eläinavusteisiin menetelmiin löytyi suomenkielistä tutkimustietoa todella vähän, joten luotettavan tiedon etsimiseen kului aikaa. Lopulta löysin amerikkalaisia ja brittiläisiä tutkimuksia ja kirjallisuutta todella paljon, ja jouduin jo valikoimaan, mitä tietoa niistä käytän. Tietoperustan kirjoittamista hidasti englanninkielisen tekstin lukeminen ja suomentaminen.

Keväällä 2013 sain hyväksynnän koululta opinnäytetyön aiheelle, ja kesällä 2013 keräsin tietoperustaa sekä tein tutkimussuunnitelmaa. Syksyllä 2013 esitin

opinnäytetyöseminaarissa tutkimussuunnitelman, ja loppuvuoden kokosin tietoperustan valmiiksi. Alkuvuodesta 2014 hain tutkimuslupaa ja aloitin kyselylomakkeen laatimisen, helmikuun alussa 2014 lähetin lomakkeen ja saatekirjeen VillaNuttuun. Vastausten saaminen hieman viivästyi, mutta pysyin aikataulussa ja kyselylomakkeet palautettiin maaliskuussa, jolloin aloitin tulosten analysoinnin. Lopulta valmiin opinnäytetyön esittelin loppuseminaarissa toukokuussa 2014.

6.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää eläinavusteisen toiminnan merkitystä VillaNutun nuorten hyvinvoinnille työntekijöiden näkökulmasta. Tavoitteena on saada tietoa siitä, miten eläimet edistävät nuorten hyvinvointia, mitä asioita nuoret oppivat eläinavusteisen menetelmän ansiosta ja miten VillaNutun eläinavusteista toimintaa voisi kehittää. Tutkimuksen tuloksena VillaNuttu saa tutkittua tietoa siitä, miksi eläimet ovat osa heidän toimintaansa ja miten ne edesauttavat nuorten kuntoutumista. Tutkimuksessa etsin vastauksia tutkimuskysymyksiin:

1. Mikä on eläinten merkitys VillaNutun nuorten hyvinvoinnille?
2. Minkälaisia asioita ja taitoja nuoret oppivat eläinavusteisen toiminnan avulla?
3. Miten VillaNutun eläinavusteista toimintaa voisi kehittää?

Tutkimuksen yhtenä tavoitteena on saada työntekijät miettimään ja pysähtymään hetkeksi, miten eläinavusteinen toiminta VillaNutussa toimii, mitä kaikkea se

antaa nuorille ja mitä kehittämisen kohtia työntekijät huomaavat ja toivovat toiminnalle.

6.2 Tutkimusmenetelmä

Tutkimukseni on kvalitatiivinen tutkimus. Valitsin kvalitatiivisen menetelmän, koska kohderyhmä jota tutkin on pieni, ja tarkoituksena on kerätä tietoa työntekijöiden omista kokemuksista. Hirsjärvi (2009) määrittelee kvalitatiivisen tutkimuksen tunnusmerkeiksi mm. ihmisen tiedonlähteenä, kohdejoukon tarkkaan valitseminen, tapauksien ainutlaatuinen käsittely ja ennen kaikkea todellisen elämän kuvaaminen. Laadullinen tutkimus on yksinkertaistettuna tutkimus asiasta, jota ei voi määrällisesti mitata.

Tutkimuksen aineiston keruu tapahtui avoimia kysymyksiä sisältävällä kyselylomakkeella (LIITE 2). Kyselylomakkeeseen vastasi kahdeksan VillaNutun työntekijää. Työntekijät tuntevat VillaNutun nuoret ja ovat näin ollen asiantuntijoita vastaamaan kysymyksiin. He ovat mukana nuorten arkipäivässä ja työkseen ohjaavat ja tukevat nuoria elämässä pärjäämiseen, joten uskon että heidänkin on välillä hyvä pysähtyä miettimään työnsä jälkeä ja tällä kertaa eläinavusteista toimintaa ja sen merkitystä nuoriin.

Lähetin kyselylomakkeen sähköpostitse VillaNutun toimitusjohtajalle, koska se on nopeampi ja halvempi keino verrattuna perinteisen postin kautta lähettämiseen. Kyselylomakkeeseen haastattelun sijaan päädyin pitkän välimatkan ja kiireen vuoksi. Lisäksi koin lomakkeen käsittelyn vähemmän aikaa vieväksi kuin haastattelujen tekemisen ja niiden tulosten litteroimisen. Tutkimusta tehdessäni yksin en halunnut lisähaasteita prosessille. Luotin myös siihen, että VillaNutun

sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset pystyvät ilmaisemaan itseään tarpeeksi hyvin kirjoittamalla.

Kyselylomakkeessa oli kuusi avointa kysymystä. Saatekirjeen (LIITE 1) pyrin muotoilemaan mahdollisimman hyvin, jotta vastaajat oikeasti pohtivat kysymyksiä ja vastaavat niihin ajatuksella. Saatekirjeessä pyysinkin vastaamaan kysymyksiin mahdollisimman monisanaisesti ja perustellen. Kysymykset pyrin muotoilemaan avoimiksi, mutta kuitenkin siten, että saisin vastauksia tutkimuskysymyksiin. Testasin kyselylomaketta pienemmällä joukolla, ja testauksen jälkeen muotoilin kysymyksiä uudelleen selkeämpään muotoon. Kyselylomakkeen laatimisessa auttoi aiempi perehtymiseni aiheen kirjallisuuteen tietoperustaa laatiessani. Tietoperustaa rakentaessani pyrin löytämään sieltä aiheita, joita voisin kysyä kohderyhmältäni.

Aineiston analysointi tapahtui sisällönanalyysillä. Sisällönanalyysissa tutkijan tulee tutustua aineistoon läpikotaisin. Analysoinnin aloitusvaiheessa erittäin tärkeää on aineiston sisäistäminen. Tämän jälkeen voi aloittaa aineiston luokittelun keskeisimpiin teemoihin. Aineistosta voi tehdä esimerkiksi käsitekartan, jonka avulla voidaan hahmottaa kokonaisuuksia ja sen osa- alueita. Käsitekartan avulla pystytään nostamaan esille myös oleelliset asiat eli pääluokat. Analysoinnin jälkeen tutkimustehtävää on mahdollista täsmentää. Lopulta vedetään johtopäätökset ja tulkinta tutkimuksen tuloksista. (Metsämuuronen, 50-51.)

Luin tutkimustulokset moneen kertaan läpi, jotta sain sisäistettyä tulokset. Aluksi alleviivasin tuloksista yhteneväisiä asioita, mutta lopulta tein tuloksista käsitekarttoja, jonka avulla pystyin nostamaan tulosten teemoja eli pääluokkia. Pääluokat nousivat esille kysymyslomakkeen kysymyksiä mukaillen, pääluokiksi

muodostuivat eläinten merkitys nuorille, eläimet opettajina, eläinten merkitys nuorten hyvinvoinnille ja eläinavusteisen toiminnan kehittäminen.

6.3 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuudesta kertoo tutkijan tarkka kuvailu tutkimuksen etenemisestä ja käytetyistä menetelmistä sekä siitä, miten tuloksiin on päädytty. Erityisesti laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa korostuu tutkijan tarkka kuvailu tutkimusprosessin toteuttamisesta. (Hirsjärvi ym. 2010, 231- 233.)

Tutkimukseni kohderyhmänä oli Villanutun henkilökunta, josta kyselylomakkeeseen vastasi 8 työntekijää. Vastausaikaa oli runsaasti, ja kyselylomakkeeseen työntekijät vastasivat eläinavusteisen toiminnan koulutuksen yhteydessä. Kyselylomakkeen kanssa lähetin saatekirjeen, jossa kerroin tutkimuksen tarkoituksesta ja annoin ohjeita kysymyksiin vastaamiseen. Tutkimuksen luotettavuutta lisää suhteellisen pieni kohderyhmä ja työntekijöiden kokemus työstä nuorten parissa. Teoriaosuudessa suhtauduin kriittisesti lähteiden valintaan ja erityisen harkiten käytin Internet- lähteitä.

7 TULOKSET

7.1 Eläinten merkitys nuorille

Vastausten perusteella eläinten merkitys VillaNutun nuorille oli toimia lohduttajana ja läheisyyden antajana, kun nuori sitä tarvitsee. Nuoret hakeutuvat eläinten lähelle tietyissä tilanteissa, kuten silloin on kun paha olla ja jokin asia painaa mieltä. Nuoret saivat eläimestä lohduttajan, sekä harjoittelivat luottamuksen rakentamista eläimen kautta, ja sen avulla luottamusta oli helpompi muodostaa ihmisiin. Poskiparran ja Karvosen (2012) tutkimuksen tulokset olivat samankaltaisia, nuoret kokivat saavansa eläimiltä läheisyyttä ja hellyyttä.

Osalle nuorista on hyvin tärkeää saada hoitaa eläimiä ja viettää aikaa niiden kanssa. Nuoret kokevat eläimet puolueettomina, jos on paha olla tai joku asia painaa mieltä.

Eläimet tuovat lohtua, läheisyyttä. Nuoret hakeutuvat eläinten luokse määrätyissä tilanteissa. Nuoret ymmärtävät vastuun eläinten hoitamisesta ja kertovat, että eläinten lähellä on mukava olla.

Läheisyys silloin, kun aikuiselta ei uskalla/pysty sitä hakemaan.

Osalle nuorista on tärkeää saada viettää aikaa eläinten kanssa ja tärkeänä koettiin myös omat eläintenhoitovuorot. Itse eläinten hoitaminen nosti nuorissa ristiriitaisia tunteita. Vastauksista nousi esille, että koettu mielekkyys riippui paljon tehtävän luonteesta. Pääosin eläinten hoitaminen koettiin yhtenä arjen askareena muiden joukossa. Vastauksista näkyi, että osa nuorista hoiti mielellään eläimiä, kun taas osaa nuorista se ei kiinnostanut.

Täällä vakituisesti asuville eläinten hoito on yksi arjen askare. Ei välttämättä mikään mieluinen tehtävä, mutta ei täysin vastenmielinenkään. Suhde eläimiin on melko neutraali.

7.2 Eläin opettajana

Kysyin lomakkeessa, minkälaisia asioita nuoret ovat oppineet eläimiltä. Useassa vastauksessa kerrottiin nuorten oppivan eläimiltä peilaamaan omia tunteitaan. Aina ei tarvita konkreettista eläintä, vaan nuorelle voi riittää eläinesimerkkien kautta esimerkiksi kertominen mitkä seuraukset väkivallalla on. Nuori pystyy hahmottamaan omaa käyttäytymistään ja sen seurauksia tällaisilla esimerkeillä. Vastauksissa mainittiin vuohien laumakäyttäytymisen seuraaminen, jonka avulla pystyttiin vertaamaan käyttäytymistä toisen ihmisen syrjimiseen ja sen seurauksiin.

Nuoret oppivat ottamaan vastuuta elävästä olennosta, kun he hoitavat eläimiä.

Hatkareissuun lähdön estäminen, kun nuori menee lenkille, koira lähtee mukaan ja nuori välittää koirasta eikä jätä sitä heitteille.

Vastanneiden mukaan nuoret oppivat vastuun ottamista eläinavusteisen toiminnan kautta. Nuoret oppivat myös, että vastuun ottaminen toisesta elävästä olennosta ei ole helppoa ja opitaan sietämään epämiellyttäviäkin tehtäviä. Nuoret vastuunottaminen näkyi mm. siten, että koiran kanssa lenkille lähdetessä ei lähdetä karkureissulle, koska koira on kuitenkin huolehdittava takaisin kotiin.

Muutamassa vastauksessa nostettiin esille nuorten oppivan eläinten kautta elämän kiertokulkua. Eläimen kautta nuoret saattoivat saada ensimmäisen kosketuksen kuolemaan. Kuolema kuuluu elämään, joten sitä on tärkeää opetella

kohtaamaan ja käsittelemään. Lisäksi yksi vastaaja mainitsi nuorten säästelevän arkielämässä suurempia tunteita eläimiä kohtaan, mutta eläimen sairastuessa sitä ollaan valmiita hoitamaan ja se herättää huolta. Pichot (2011) nostaa esille elämänkiertokulun oppimisen tärkeyden, vaikka se ei helppoa olekaan. Moni lapsi tai nuori kohtaa kuoleman oman lemmikkieläimensä kohdalla, suru on suuri mutta tapahtumaa voidaan hyödyntää oppimiskokemuksena kuoleman käsittelystä.

Kuolema ja syntymä monelle eka kerta eläintemme kautta. Eläimen sairastuessa lapset saattavat hätääntyä ja osallistuvat hoitoon mielellään.

7.3 Eläimet hyvinvoinnin edistäjänä

Nuorten fyysisenä hyvinvoinnin edistäjänä eläimet, erityisesti koira, toimivat innostamalla nuoria enemmän lenkkeilemään. Lenkille lähdetään helpommin, kun mukaan saa koiran lenkkikaveriksi. Koira toimii lenkillä myös turvana ja tietysti antaa seuraa. Yhden nuoren kohdalla lenkkeily koiran kanssa oli innostanut nuorta lenkkeilemään yhä enemmän ja sitä kautta hän oli löytänyt uudelleen urheiluharrastuksen. Fyysisen hyvinvoinnin edistäjänä toimii ratsastus, eräälle nuorelle se oli auttanut häntä kehon hallinnassa. Eläimet ovat toimineet myös jonkin verran nuorille sosiaalisten tilanteiden helpottajana. Eläimet voivat toimia luontevana puheenaiheena niin nuorten keskuudessa kuin vierailijoidenkin kanssa.

Lenkeillä käydään mielellään koiran kanssa.

Joskus eläimet toimivat nuorten keskuudessa yhteisenä puheenaiheena, jos ei ole muuta puhuttavaa. Mielestäni tämä lisää nuorten sosiaalistumista.

Vastauksista eniten nousi esiin nuorten turvallisuuden tunne eläinten läsnäolon johdosta. Eläin oli turvana ja auttoi sopeutumaan nuoren muuttaessa Villanuttuun. Eläimeen on helppo luottaa, ja eläin toimii tukena, kun nuoret potevat koti- ikävää. Eläimestä haettiin turvaa, jos muut nuoret syrjivät uutta nuorta. Eläin ei syrji tai tuomitse ketään, vaan suhtautuu kaikkiin puolueettomasti, joten eläimen seurassa on turvallista tutustua uuteen elämään Villanutussa.

Vastauksissa mainittiin nuorten käyttäytyvän rauhallisemmin eläinten seurassa. Eläimen läsnä ollessa nuoret käyttäytyivät rauhallisemmin, ja eläimen läsnäolo oli saanut ohjaajalle vihaisesti käyttäytyneen nuoren rauhoittumaan. Ahdistuneen nuoren oloa oli lievittänyt eläimen hoitaminen. Eläimen läsnäolo auttaa nuoria keskittymään läksyjen tekemään ja ylipäättään paikallaoloa siedetään paremmin, kun eläin on vieressä. Eläimen antama lämpö ja läheisyys tuovat nuorten rauhallisuuden esille. Nuorille saattaa riittää pelkkä eläimen sylissä pitäminen tai eläimen läsnäolo huoneessa nuoren kanssa tuomaan hyvää oloa ja rauhallisuutta.

Jos nuori on illalla nukkumaanmenoaikana ahdistunut, pelokas tai potee esim. koti- ikävää, niin esim. kissa tai koira on monesti mennyt nuoren viereen nukkumaan, jolloin myös nuori on rauhoittunut.

Vastauksista nousi vahvasti eläinten tärkeä rooli nuorten nukahtamiskaverina. Kaikista vastauksista nousi esille, kuinka kissa tai koira on auttanut nuorta nukahtamaan. Nuoren ollessa ahdistunut tai pelokas nukkumaan mennessä, on eläin mennyt nuoren viereen nukkumaan ja näin auttanut nuortakin rauhoittumaan. Myös uniongelmissa kärsivien ja koti- ikävää potevien nukahtamista on helpottanut eläimen saaminen nukkumaan viereensä.

7.4 Eläinavusteisen toiminnan kehittäminen

Vastaajat kokivat VillaNutun tämänhetkiset eläimet mukaviksi, seurallisiksi ja sosiaalisiksi. Eläimiä VillaNutussa on ollut aina, joten ne kuuluvat hyvin vahvasti arkeen. Tämän seurauksena eläimistä on tullut itsestäänselvyys, joten niitä ei vastaajien mukaan oteta mukaan toimintaan niin aktiivisesti kuin olisi mahdollista. Eläinavusteisen toiminnan kehittämiseksi ehdotettiin ottamaan jokaisen nuoren suunnitelmassa huomioon, miten eläinavusteista toimintaa voisi hyödyntää hänen kohdallaan. Eläinavusteinen toiminta ei sovi kaikille, ja kaikki eivät pidä eläimistä, joten menetelmän käytön hyödyt jokaisen nuoren kohdalla tulee arvioida tarpeeksi hyvin, ennen kuin sitä päätetään toteuttaa.

Yksilöllisesti jokaisen nuoren kohdalla, miten eläintä voisi hyödyntää juuri hänen kohdallaan.

Toiminnallisten menetelmien käytön lisääminen niin, että eläin on mukana.

Villiksessä ollut aina eläimiä ja niiden merkitys jopa unohtuu, kun kuuluvat arkeemme.

Vastauksista nousi esille, että ohjaajien henkilökohtainen motivaatio eläinten hyödyntämiselle vaikuttaa paljon menetelmän käyttöön. Myös työntekijän oman innostuksen tai sen puuttuminen voi vaikuttaa nuoren suhtautumiseen eläinten hoitamiseen.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tuloksista nousi esille hyvin paljon sellaisia asioita, joita osasin odottaa. Tuloksista ilmeni myös asioita, jotka poikkesivat muista vastaavanlaisista tutkimuksista. Honkasen (2013) psykologian pro gradu tutkielman Ihmisen ja eläimen välinen suhde sekä eläinten koetut vaikutukset hyvinvointiin ja elämäntyytyväisyyteen tuloksista nousivat eläinten positiiviset vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin. Tosin Honkasen tutkimuksessa koetut psyykkiset hyvinvointivaikutukset olivat vasta kolmantena, ensimmäisenä nousi eläinten merkitys lemmikinomistajien fyysiseen hyvinvointiin, ja toisena sosiaaliseen hyvinvointiin. Tulosten eroavuutta voi selittää sillä, etteivät Villanutun eläimet ole nuorten omia, joten koettu hyöty fyysiselle hyvinvoinnille ei näy niin selvästi kuin lemmikinomistajilla, joilla on päävastuu lemmikistään jokapäiväisessä elämässä.

VillaNutun nuoret kokevat eläinten hoitamisen yhtenä arjen askareena. Riippuen askareen luonteesta se koetaan mukavana ja miellyttävänä tai ei niin mieluisana. Eläinten merkitys nuorille on toimia lohduttajana ja läheisyyden antajana, jos nuori ei sitä aikuiselta pysty hakemaan. Nuoret lähtevät helpommin ulkoilemaan ja lenkille koiran kanssa kuin ilman, ja se edistää fyysistä hyvinvointia. Eläimet voivat toimia nuorten välillä keskustelunaiheena, jos muuta yhteistä ei ole. Eniten eläinten merkitys nuorten hyvinvoinnille näkyy psyykkisellä puolella. Eläimillä koetaan olevan rauhoittava vaikutus nuoriin, ne auttavat omalla läsnäolollaan nuoria hillitsemään kiukkua ja rauhoittumaan silloin kun nuori ei itse kykene siihen. Samoin tuli ilmi Karvosen ja Poskiparran (2012) tutkimuksen tuloksista, nuorten oli helpompi rauhoittua eläimen seurassa, sekä eläimen läsnä ollessa nuorten itsehillintä oli vahvempaa.

Suurin merkitys eläimillä oli tulosten mukaan VillaNutun nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Nuorten mielenterveysongelmat ja henkinen pahoinvointi nousevat

keskusteluun aika ajoin, lasten ja nuorten pahoinvoinnista sekä vanhemmuuden vaikeuksista kertoo mm. lastensuojelun toimesta kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten määrä, vuonna 2012 heitä oli jo lähes 18 000 (THL 2013). Nuorista noin joka viides kärsii jossain vaiheessa nuoruutta jonkunlaisesta mielenterveydenhäiriöstä. Joillakin nuorilla mielenterveydenhäiriö jatkuu aikuisikään asti, joillakin se on tilapäistä. Nuorten psyykkisien ongelmien taustalla on useimmiten epäsopeutuvuus kasvuympäristöön, perinnölliset tekijät, ongelmat kiintymyssuhteen muodostumisessa vanhempiin tai muut kasvua ja kehitystä häiritsevät tekijät. (Leijala 2009.) Edellä mainitut asiat ovat useimmiten syynä lapsen tai nuoren päätyemisessä perhekotiin. Tulosten perusteella on hienoa huomata, että eläimet voivat toimia VillaNutun nuorten psyykkisenä tukena ja turvana, ja että pelkkä eläimen läsnä riittää antamaan nuorelle turvaa ja sillä on positiivinen vaikutus nuoren käyttäytymiseen.

Nuoret oppivat eläinavusteisen toiminnan johdosta vastuun ottoa toisesta elävästä olennosta ja hoitamaan epämiellyttäviäkin tehtäviä. Honkasen (2013) tutkimuksessa vastaajat kokivat eläinten hyvinvointivaikutukset pääosin positiivisina, mutta esiin nousi myös negatiivisia tunteita liittyen eläinten hoitoon. Eläimen hoitaminen ei aina ole niin mukavaa, mutta se on kaikille eläimen omistajille yksi arjen askare, joka tulee tehdä päivittäin.

Eläinavusteisen toiminnan kautta ja eläimiä seuraamalla nuorille voidaan opettaa mitä seurauksia on väkivallalla, kiusaamisella ja toisen syrjimisellä. Nuoruusiässä valitettavan yleistä on kiusaaminen tai syrjintä, jos joku muu nuori ei vastaa toisten nuorten odotuksia. Nuoruudessa on tärkeää kuulua johonkin ryhmään, ja ulkopuolelle poisjättäminen on melkein pahinta mitä toiselle nuorelle voi tehdä, ja sillä on kohtalokkaat seuraukset. (Sinkkonen 2012, 72- 73 & Aaltonen ym. 2004, 326- 327.) Tämän vuoksi on tärkeää puhua syrjinnästä ja sen seurauksista ja konkreettisten eläin esimerkkien avulla se pystytään havainnollistamaan nuorille.

VillaNutun työntekijöiden mielestä eläimet kuuluvat arkeen niin vahvasti, ettei niiden käyttöä nuorten kanssa tule aina ajateltua. Nuorten asenteeseen eläimiä kohtaan vaikuttaa ohjaajien oma asenne ja aktiivisuus ottaa eläimiä mukaan toimiessa nuorten kanssa. Tärkeää olisi sopia yhteinen linja eläinavusteisen toiminnan käytössä, johon sitoudutaan, jotta nuorille pystytään näyttämään esimerkkiä elävän olennon arvostamisesta. Ihmiset ovat yksilöitä, joten kaikilla on omat mielenkiinnon kohteet, eivätkä kaikkia voi kiinnostaa eläinten hoitaminen tai niiden kanssa touhuaminen. Pichotin (2011) mukaan kaikki eläimet eivät sovellu eläinavusteiseen toimintaan tai eläinterapiaan, ja myös tällaista toimintaa toteuttavan ohjaajan tulee tuntea eläin ja sen käyttäytymismallit. Näin saadaan parhaiten hyöty menetelmästä.

Eläinavusteisen toiminnan kehittämiseksi olisi hyvä arvioida jokaisen nuoren kohdalla, kuinka paljon hyödynnetään eläinavusteista toimintaa tai onko se tarpeellista. Eläinterapian mahdollisuutta olisi hyvä miettiä, sen avulla toiminta olisi suunnitelmallisempaa ja tiedostetumpaa, ja sen vaikutuksia olisi helpompi arvioida, kun toiminta ja sen seuraukset olisivat kirjattu ylös. Eläinavusteinen toiminta ja eläinterapia ovat kaksi eri asiaa, eläinterapiassa eläin on otettu tarkoituksenmukaisesti mukaan asiakkaan kuntoutumissuunnitelmaan. Eläinavusteinen toiminta on vapaamuotoisempaa ja sitä ei ole ennalta suunniteltu. Luultavasti tämän vuoksi eläinten merkitystä nuoriin ei tule seurattua niin aktiivisesti, ja tämän seurauksena eläimiä ei hyödynnetä kokonaisvaltaisesti nuorten kuntoutumisessa.

9 POHDINTA

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää eläinten merkitystä VillaNutun nuorten hyvinvoinnille ja mitä asioita nuoret oppivat eläinavusteisen toiminnan johdosta. Tutkimuksessa selvitettiin näitä asioita työntekijöiden näkökulmasta, koska he tuntevat VillaNutun nuoret ja ovat työnsä puolesta ammattilaisia vastaamaan näihin kysymyksiin. Tavoitteena oli myös saada selville työntekijöiden ajatuksia siitä, miten eläinavusteisia menetelmiä VillaNutussa voisi kehittää.

Vastausten saamiseksi tutkimusongelmiin käytin avointa kyselylomaketta, jonka lähetin sähköpostitse VillaNuttuun. Kyselylomakkeen kanssa liitteenä oli saatekirje, jossa pyysin vastaajia vastaamaan kysymyksiin mahdollisimman monisanaisesti. Kyselylomakkeen kysymykset muotoilin avoimiksi, mutta lisäsin kysymyksiin tarkennuksia, jotta ne palvelisivat mahdollisimman hyvin tutkimuskysymyksiä. Vastaukset olivat monipuolisia, mutta monet samat asiat nousivat esille eri vastaajien kesken. Kaikilta vastaajilta en saanut niin laajoja vastauksia mitä odotin, ja joihinkin vastauksiin olisin kaivannut lisätarkennusta. Nämä puutteet olisin voinut välttää tekemällä aineiston keruun haastattelulla, mutta siihen en pystynyt ajanpuutteen vuoksi. Silti tutkimuksen tulokset kertovat hyvin monipuolisesti eläinten merkityksestä VillaNutun nuorille ja myös työntekijöiden näkökulman eläinavusteisista menetelmistä. Vastauksiin on voinut vaikuttaa työntekijöiden oma henkilökohtainen suhtautuminen eläimiin.

Eläinavusteisista menetelmistä on vähän suomalaista tutkimustietoa. VillaNutun toivomuksena oli saada tutkimukseen ulkomaista tutkimustietoa eläinavusteisesta toiminnasta ja sen tuomista hyödyistä. Aiheeseen liittyen on tehty paljon opinnäytetöitä ja pro graduja, mutta niidenkin teoriaosuudessa on käytetty paljon ulkomaalaisia tutkimuksia. Löysin itse lopulta kattavasti ulkomaista

tutkimustietoa teoriaosuuteen. Haasteellista tosin oli lukea ja suomentaa englanninkielistä tekstiä ja sen jälkeen päätellä, soveltuuko se omaan tutkimukseen. Oma henkilökohtainen kiinnostus aihetta kohtaan kuitenkin motivoi etsimään tietoa vieraalla kielellä. Onnistuin mielestäni teoriaosuudessa rajaamaan tiedon omaa tutkimustani varten. Esimerkiksi nuoruudesta korostin enemmän psyykkistä ja sosiaalista kehitystä kuin fyysistä ja nostin esille nuoruuden haasteita.

Opinnäytetyön tekeminen oli raskasta ja vaati pitkäjänteisyyttä. Prosessissa kaikki oli uutta, joten myös sen puolesta työn tekeminen tuntui haastavalta. Kuitenkin prosessin vaiheet selkiytyivät matkan varrella ja koko ajan oli helpompi hahmottaa opinnäytetyön kokonaisuus. Haasteita prosessiin toi työn tekeminen yksin. Erityisesti se korostui silloin, kun tuntui, ettei työ etene. Toisen mielipide ja keskustelu olisivat varmasti auttaneet työn edistymisessä, kun ongelman tullessa se vaati itseltä enemmän aikaa ja asian miettimistä eri näkökulmista. Tutkimuksen tekeminen yksin oli helppoa siinä mielessä, ettei tarvinnut sovittaa aikatauluja yhteen, ja sain pääosin määritellä itse omat aikatauluni. VillaNutun puolesta ei ollut kiirettä tutkimuksen valmistumisen kanssa.

Jatkotutkimuksena mielenkiintoista olisi tutkia aihetta nuorten näkökulmasta. En itse lähtenyt tutkimaan nuorten näkökulmaa ajanpuutteen vuoksi ja koin, että en tunne nuoria tarpeeksi hyvin, että saisin heiltä vastauksia tutkimuskysymyksiin. Jatkotutkimuksena nuorten ajatuksia eläinavusteisesta toiminnasta voisi verrata tämän tutkimuksen tuloksena syntyneisiin työntekijöiden näkökulmiin. Nuorten näkökulman tutkimiseen olisi hyvä käyttää tarpeeksi aikaa ja tutkimusmenetelmänä esimerkiksi havaintoja, luovaa tai toiminnallista menetelmää.

LÄHTEET

Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi: nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy.

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2007. Nuoren aika. WSOY: Helsinki.

Aro, A. 2007. "Välittämistä, vastuuta, huolenpitoa" - Lemmikkieläinten merkitys yläasteikäisten nuorten elämässä. Pro Gradu-tutkielma. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta.

Fine, A. 2006. Handbook on animal- assisted therapy: theoretical foundations and guidelines for practice. California: Elsevier Inc.

Green Care Finland ry. 2013. Saatavissa: <http://www.gcfinland.fi/elain?parent=MitaOnGreenCarePaavalikko>. Luettu 18.9.2013.

Hietala, T., Kaltiainen, T., Metsärinne, U. & Vanhala, E. 2010. Nuori ja mieli: koulu mielenterveyden tukena. Helsinki: Tammi.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. 15.–16., painos. Helsinki: Tammi.

Honkanen, T. 2013. Turpaterapiaa ja karvaista kaveruutta: Ihmisen ja eläimen välinen suhde sekä koetut vaikutukset hyvinvointiin ja elämäntyytyväisyyteen. Pro Gradu-tutkielma. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö.

Jarasto, P. & Sinervo, N. 1999. Murrosikäisen ja nuoren maailma. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy.

Jussila, T. 2010. Hyvinvointia lemmikeistä. Apu 33, 49- 53.

Kuukasjärvi, N. 2012. Lamma on oiva terapeutti. Kaleva. Www- dokumentti. Saatavissa: <http://m.kaleva.fi/teemat/hyva-elama/lemmikki/lamma-on-oiva-terapeutti/613133/>. Luettu 20.9.2013.

Leijala, H. 2009. Pohjalaiset masennustalkoot. Lasten ja nuorten masennus. Www- dokumentti. Saatavissa: <http://www.masennustalkoot.fi/ljnmas.htm>. Luettu: 20.4.2014.

Myllyniemi, S. 2012. Monipolvinen hyvinvointi. Www- dokumentti. Saatavissa: http://www.tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2013/05/Nuorisobarometri_2012_Verkkojulkaisu.pdf. Luettu: 18.9.2013.

Nurmi, P. 2013. Lapsen ja nuoren viha. Jyväskylä: PS- kustannus.

Ojanen, M. 2011. Hyvinvoinnin käsikirja. Helsinki: Kirjapaja.

Pichot, T. 2011. Animal- Assisted brief therapy: a solution-focused approach. New York: Taylor & Francis Group, LLC.

RSPCA. 2013. What are the health benefits of pet ownership? Www- dokumentti. Saatavissa: http://kb.rspca.org.au/What-are-the-health-benefits-of-pet-ownership_408.html. Luettu 20.9.2013.

Saari, J. 2011. Hyvinvointi: Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus.

Sinkkonen, J. 2010. Nuoruusikä. WSOY: Helsinki.

Shoda, T., Stayton, L. & Martin, C. 2011. Friends With Benefits: On the Positive Consequences of Pet Ownership. Journal of Personality and Social Psychology. Miami University. Www- dokumentti. Saatavissa: <http://www.apa.org/pubs/journals/releases/psp-101-6-1239.pdf>. Luettu: 21.9.2013.

Suomen nuorisoyhteistyö – Allianssi ry. 2010. Nuorista Suomessa 2010. Vantaa: Newprint. Www- dokumentti. Saatavissa: <http://www.alli.fi/binary/file/-/id/665/fid/793/>. Luettu 5.5.2014.

Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. 2013. Mielenterveyden häiriöiden ehkäisy. Www- dokumentti. Saatavissa: http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopakettit/amis/mielen_hyvinvointi/hairioiden_ehkaisy. Luettu 30.9.2013.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2013. Tilastoraportti 30/2013. Lastensuojelu 2012. Www- dokumentti. Saatavissa: http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tilastot/aiheittain/lasten_sosiaalipalvelut/lastensuojelu. Luettu 20.4.2014.

Villanuttu.2013. Www- dokumentti. Saatavissa: <http://www.villanuttu.fi/>. Luettu: 25.9.2013.

Opinnäytetyö

Hei!

Olen viimeisen vuoden sosionomi- opiskelija Centria ammattikorkeakoulusta Ylivieskasta. Teen opinnäytetyötä aiheesta *Eläimen merkitys nuorten hyvinvoinnille: Villanutun henkilökunnan näkökulma*. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, mikä on eläinavusteisen toiminnan merkitys Villanutun nuorille ja miten se edistää nuorten hyvinvointia.

Lomake sisältää avoimia kysymyksiä, joten toivon, että vastaisitte kysymyksiin mahdollisimman **laajasti, monisanaisesti ja perustellen**. Huolellisella vastaamisella kysymyksiin on suuri apu opinnäytetyöhöni. Muutamassa kysymyksessä on apukysymyksiä, jotka toivottavasti helpottavat vastaamista, mutta vastauksia ei tarvitse rajata niiden perusteella. Kyselylomakkeen täyttämiseen on aikaa maanantaihin 17.02.2014 asti. Minuun voi ottaa yhteyttä sähköpostitse satu.vuorenmaa@cou.fi, jos tulee jotain kysyttävää.

ISO KIITOS JO ETUKÄTEEN ☺

Ystävällisin terveisin,

Satu Vuorenmaa

Kysymyslomake

1. Miten Villanutun nuoret ovat mielestäsi kokeneet eläinten hoitamisen?
2. Millaista muutosta olet huomannut eläinavusteisen toiminnan seurauksena nuorten käyttäytymisessä? Esimerkiksi onko eläin aktivoinut nuorta liikkumaan tai auttanut keskittymään ja rauhoittumaan?
3. Minkälaista kehitystä olet huomannut eläinavusteisen toiminnan johdosta nuorten arkielämän taidoissa, kuten sosiaalisissa tilanteissa, rutiineissa ja vastuun ottamisessa?
4. Mitä muuta hyötyä nuorelle on ollut eläimen seurasta tai toiminnasta eläimen kanssa? Jos mahdollista, kerro jokin esimerkki jossa eläimellä on ollut iso merkitys nuoren kuntoutumisessa.
5. Miten mielestäsi voisi kehittää Villanutun eläinavusteisia menetelmiä?
6. Mitä muuta haluaisit tuoda esille eläinavusteisista menetelmistä?